



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 6, 2016

Välkommen igen till vårt nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer i Stolpa-, Rinkeby- och Hasselskogarna i höstas samt alla som vill tillämpa mindfulness i naturen. Syftet är att ge tips och idéer till fortsatt träning i mindfulness, helst ute i den sköna naturen. Om du inte vill ha brevet i fortsättning kan du maila mig på e-postadressen som återfinns längst ner på sidan.

Vi har nu lagt ut programmet för våra mindfulnesssturer i naturen våren 2016:

Stolpaskogen: Onsdagar 11 maj-15 juni kl 1730-1900,
Hasselskogen: Torsdagar 21 april-16 juni kl 1000-1130*)
Rinkebyskogen Söndagar 24 april-19 juni kl 1000-1130
Trastsjökogen (ny plats i Österåker): Torsdagar 21 april-16 juni kl 1730-1900*).

*) Ej torsdagen den 5 maj på grund av helgdag.

Välj själv dag och plats och välkommen ut i naturen! Tag gärna med dig ett sittunderlag och kläder med hänsyn till vädret.



Meditationsplats i Trastsjökogen

Vi har idag 6 utbildade mindfulnessguidar, men behöver fler. Vi kommer därför att starta en ny guideutbildning i vår. Den kommer att äga rum varje tisdag kl 1800-2100 från och med 3 maj med 7 cirkelträffar i rad. Du som är intresserad kan maila mig.

Månadens mindfulnessövning: Att landa och varva ner i naturen:

Våra grundläggande tips till den som vill använda sig av naturen som kraftkälla på ett nytt och djupare plan är:

– Var ensam. Det är bara när det är stilla och rofyllt som du får tillträde till ditt inre och chansen att lyssna till din egen kloka inre röst.

– Sök upp och slå dig ner på en plats i naturen som du tycker om. Att sitta en stund under exempelvis ett träd eller vid en utsikt har verkat lugnande på människor i urminnes tider.

– Sitt stilla länge, andas lugnt. När du känner att du vill resa dig och gå, sitt kvar en stund till. Känn hur du andas.

– Använd alla sinnen - ett i taget. Sinnesintrycken i naturen mjuklandar i hjärnan till skillnad från ljuden i en stadsmiljö. Blunda gärna, då skärper du alla de andra sinnen.

– Ta med fika. Nästan alla gillar att fika och äta ute, dessutom är det ett bra sätt att lura sig själv att sitta still.

Månadens bok: Heartfulness : din väg till glädje i nuet Den nya vågen av mindfulness

av Cecilia Åkesdotter, Heartfulness Inspiration 2011 Heartfulness – din väg till glädje i nuet Den nya vågen av mindfulness är självhjälpsboken som lyfter mindfulness till nästa nivå. Med sin annorlunda livshistoria, självupplevda kunskap och varma framtoning hjälper föreläsaren Cecilia Åkesdotter dig att hitta glädje i nuet genom att öppna porten till närvaron som finns inom dig. Med råd, konkreta verktyg och tips på praktiska övningar får du enkel, lättillgänglig och tydlig vägledning för:

- att hantera stress
- att balansera din kropp och dina känslor
- att skapa goda relationer
- att vara fokuserad och effektiv i arbetet
- att öka din medvetenhet och växa på ett personligt plan

Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se