

# VÄLKOMMEN TILL SINNENAS PROMENAD!



**Datum:** Söndagen den 22 maj, Tid: 14 -17

**Plats:** Eggeby gård på det vackra Järvafältet.

**Anmälan:** senast den 20 maj till 0708-39 07 01  
eller e-post [bengt@friluftsliv.nu](mailto:bengt@friluftsliv.nu)

Max 12 deltagare. Pris: 60 kr

**Ledare:** Bengt Rundquist, diplomerad mindfulnessinstruktör.

**Beskrivning:** En halvdagsövning, med en kort teoretisk genomgång, där du utefter ”Sinnenas stig” sedan får prova på att med alla dina sinnen uppleva en mindful retreat i naturen och utvärdera din förmåga att vara medvetet närvarande här och nu. I händelse av störtregn kommer vi att vara inomhus. När vi kommer tillbaka in igen ingår fika med hembakat bröd.

**Arrangör:** Friluftslivfrämjandet Norra Järva. [www.friluftsliv.nu](http://www.friluftsliv.nu)

## Välkommen!

