

En dag med grön återhämtning och inspiration vid Mälaren

Varmt välkommen den 26/5 kl 10-16

Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder en dag med återhämtning i naturen med vila, övningar och samtal. Vi kommer att vara i skogen, på ängen och stranden.

Eva Solhäll och Lena Bergquist skapar plats för medveten vila och inspirerande möten mellan människor. Under dagen delar de med sig av metoder för stresshantering, återhämtning och reflektion. Vi provar bland annat på skogsbad, mindfulness och samtal utifrån samtalskortet *Frön till livsmod och livsglädje*.

Eva är sjuksköterska och skapare av den uppskattade hälsoträdgården Färingtuna Hälsoträdgård på Ekerö (www.forhalsa.se). Lena Bergquist är samtalsterapeut och coach i lösningsfokuserat förhållningssätt och arbetar med metod- och verksamhetsutveckling inom området existentiell och psykisk hälsa på Studieförbundet Vuxenskolan. Både Eva och Lena är utbildade i naturunderstödd terapi på Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp.



- **Datum och tid: Den 26/5 kl 10-16. Max 12 deltagare, minst 8.**
- **Platsen är ett naturområde nära Mälaren och Västerås (Björnön, Ängsö eller Asköviken)**
- **Max 12 deltagare, minst 8.**
- **Kostnaden för dagen är 685 kr. Ni tar med er egen lunch och dryck. Vi bjuder på något till förmiddagsfika och eftermiddagsfika.**
- **Anmäl dig till Studieförbundet Vuxenskolan tel 021-128085, www.sv.se/vastmanland.**