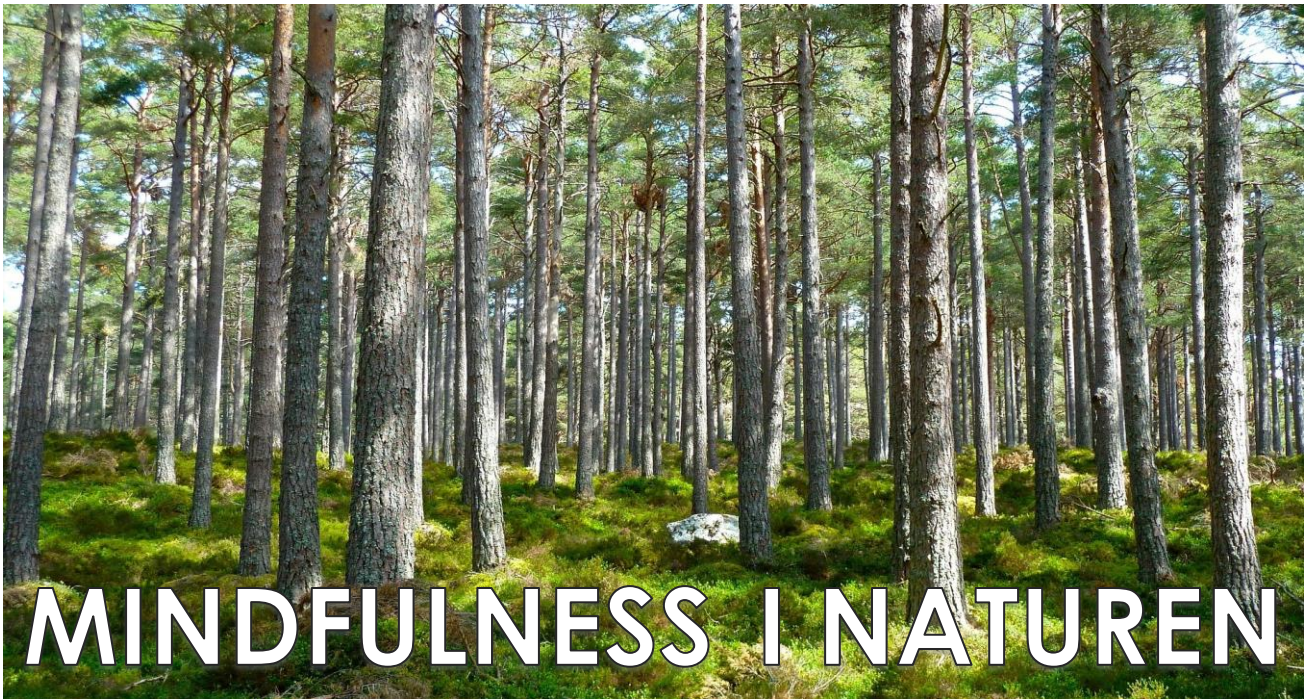




Forskningen är tydlig - vi mår bra av naturen. Påvisade hälsoeffekter är bland annat minskade stressnivåer, sänkt blodtryck och starkare immunförsvar.

Mindfulness i naturen erbjuder effektiv återhämtning och en paus från vardagens alla krav, intryck och beslut som tröttar ut vår hjärna. Vi övar oss i att lägga märke till tankar, känslor och kroppens signaler, att vara närvarande i nuet och låta naturen ge oss lugn.

Vi går långsamt och delvis i tystnad och stannar till för att under guidning i enkla övningar rikta uppmärksamheten mot våra sinnen. Träffarna har olika teman och innehåller bland annat kort teori, guidade meditationer, olika sinnesövning och tid för reflektion. Aktiviteten passar alla oavsett förkunskaper. Vi går på stigar med delvis ojämnt underlag och sitter även ner på marken. Det finns en förmiddagsgrupp och en kvällsgrupp att välja mellan.

Aktiviteten leds av Frida Wilhelmsson (Team Find Out), diplomerad mindfulness-instruktör.

NÄR: 3 onsdagar, 19 april, 3 maj och 17 maj

TID: Två olika grupper; 10.30-12 eller 17.30-19

PLATS: Labberaudden vid Råda Säteri i Mölnlycke. Samling på parkeringen vid stallet, Säteriallén 5

ANMÄLAN: Marie 031-724 65 46, marie.lowenberg@harryda.se eller

Sara 031- 724 88 02, sara.bexonpolder@harryda.se. Sista anmälningdag 1 april.

Begränsat antal platser.

