



Mindfulness i naturen

Hämta kraft i naturen i tryggt sällskap

Du är välkommen att delta i ledarledda stilla promenader med mindfulnessövningar och rika naturupplevelser.

Den bostadsnära naturen är en fantastisk resurs som kan användas för att stärka hälsa och välbefinnande. Mindfulness i Naturen vägleder dig ut i naturen och visar på hur du där kan hitta avslappning och återhämtning från en stressad vardag.

Promenaderna är en del av ett samverkansarbete mellan kommunerna i Rösjö-, Angarn- och Bogesundskilarna samt Stockholms läns landsting och föreningar.

FRÅGOR?
Kontakta Bengt Rundquist,
Mindfulness i naturen
0708-390701
bengt@rundquist.nu

• **Hasselskogen, Upplands Väsby**
Torsdagar 10:00-11:30
Samling vid busshållplats Stora Väsby (linje 562), Hasselgatan 80

• **Rinkebyskogen, Danderyd**
Söndagar kl. 10:00-11:30
Samling Enebybergs Gård

• **Eriksö, Vaxholm**
Måndagar kl 17.00-18.30
Samlingsplats kiosken vid campingplatsen

• **Kyrkviken, Vallentuna**
Söndagar kl 10.00-11.30
Samlingsplats Kvarnbadets parkering

50 kr

50 kr

NY PLATS!
gratis

NY PLATS!
gratis

Promenaderna är öppna för alla och kräver ingen föransmälan.

Kostnad 50 kr, medtag jämna kontanter. Turer på de nya platserna är kostnadsfria!

Medtag sittunderlag och lämpliga kläder utifrån väder. Vi bjuder på frukt!

Turerna pågår vecka 38 t.o.m. 44.