

# **VANDRING I MEDVETEN NÄRVARO**

***Söndag den 5 september  
Gruvbergsleden, heldag, 700 kr  
(egen matsäck)  
Samling vid spårcentralen  
(nedanför Järvzoo) kl. 09:00***



*Under denna dag vandrar vi olika leder i skogar och på berg med utsikt över hälsinglands vackra blånande berg. Vi tar in det vackra av naturen men är samtidigt uppmärksammade på vad som sker med oss själva.*

*Efter turen gör vi en sammanställning av dagens upplevelse och äter lunch.*

***Kläder efter väder Du bör ha något så när bra kondition.***

*Att vandra under tystnad och i tystnad stärker kropp och själ. Naturen ger dig mer kraft och du lär känna dig själv på ett annat sätt utan att störas av yttre påverkan. Det blir en vandring inåt genom att se och lära oss av enkelheten runt om kring oss.*

*Jag använder mig av den vackra och lugna i naturen och att se enkelheten i vardagen, för att du ska finna din egen väg.*

***Anmälan sker till samtliga dagsturer senast dagen innan och avgiften betalas på plats***

***Anmälan/Info: Eva Sandborgh***

***mobil: 070 765 41 85***

*Möjligheter för andra konstellationer och kurstillfällen finns för dig och ditt företag/vänner.  
För företag begär offert*