

Tidlig sommervandring

Natur, mindfulness og livsrefleksion

En guidet meditativ gåtur på Nekselø med dig selv i centrum.

Vi mødes og går samlet rundt om øen. Undervejs vil der være ophold med fordybelse og inspiration.

Efter frokost gør vi ophold i Nekselø Kirke med tid til refleksion.

At gøre ingenting er at gøre en masse for det indre liv og den sunde selvregulering. Det skaber en smuk mulighed for at lytte indad og lytte åbent til hinanden.

Med naturen som bagtæppe og kroppen og hjertet i centrum.



Gåturen skaber en ramme, hvor vi er sammen uden at snakke for meget, så du kan mærke dig selv som det levende væsen du er i samværet i naturen.

Hverdagens tanker og følelser får i det rum mulighed for at stilne, til fordel for dybere refleksion og væren i nuet.

De meditative fordybelser og refleksionerne sætter retning for at komme et skridt dybere i dit nærvær og dine livstemaer.

Ønsket med dagen

Åbne sanserne.
Møde dig selv.
Styrke forbindelsen til et roligt fundament.
Regulere af nervesystemet og reducere stress
Mærke kroppen, livet, åndedrættet
Åbne din forbindelse til universet
Åbne dig for nuet.

*Naturen er vores dybeste healer, den er vores fysiske kilde til healing og vi finder her et stærkere system vores slidte krop og nervessystem kan hvile i.
At ligge på jorden. At hvile i en udsigt. At læne sig op af et træ.*

Med vandringerne ønsker vi at skabe erfaring og bevidsthed om hvordan vi kan bruge naturen som healer i et travlt liv. Og give naturen det fineste vi har - opmærksomhed:)

Vi glæder os til at dele en eller flere smukke dage med dig!

Venligst Heidi Frier og Annemette Skriver

Datoer

26. maj, 8 september 2018

tur rundt om Nekselø - indested Nekselø Kirke
Nekselø er en lille naturskøn perle. Der er ingen deciderede veje så øen ligger stille hen uden støj fra biler, så ørene kan åbne sig for stilhed af høj kvalitet.

24. november og 9. marts 2019

ture i Bjergsted og omegn - indested Bjergsted Yoga
Bjergsted ligger ved Jyderups store skove, Skarresø og Åmosen. Naturen er varieret og smuk.

Praktiske rammer for turen til Nekselø

Terrænet er kuperet og den samlede dagsrute er 7 km.

Du behøver ikke have særlige forudsætninger for at deltage. Du skal kunne gå ubesværet og bære en let rygsæk, men ellers kræver det ikke særlig fysik eller kondition.

Vi holder 4 større pauser undervejs, til refleksioner, mindfulness og forplejning.

Der finde ikke butikker, så det er vigtigt du medbringer **væske, the/vand til hele**

dagen samt frokost.

Vi tager sund snack med til de fælles pauser.

Medbring - alt efter vejret: Godt fodtøj, regnslag, miniparaply, lille underlag/tæppe til at sidde på, solbriller:)

VED ekstremt dårligt vejr (storm og regn) aflyses arrangementet dagen før.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig de enkelte gange du ønsker at deltage eller deltage alle 4 gange.

Skriv til mail@heidifrier.dk eller a.skriver@icloud.com.

Pris

600 kroner pr dag, eller 2000 for hele forløbet.

Ved tilmelding betaler du 600 kroner, der dækker første gang.

Betaling

Heidi Frier

Jyske bank: reg. 5027 konto1197829

mobilepay: 11162

Husk at skrive Vandring på indbetalingen.

Du betaler selv for færgefart

fra Havnsø-Nekselø

Afgang Havnsø kl 9.45 retur kl 17

Billet koster 60 kroner og kan købes her.

[https://www.kalundborg.dk/Borger/Veje_teknik_og_miljø/Sejerøbugtens_Færger/Nekseløfærgeren.aspx](https://www.kalundborg.dk/Borger/Veje_teknik_og_milj%C3%B8/Sejer%C3%B8bugtens_F%C3%A6rger/Neksel%C3%B8f%C3%A6rgeren.aspx)

https://place2book.com/da/choose_ferry_ticket_sales_workflow?ferry_route=4