



# **Prova på Mindfulness - medveten närvaro i harmoni med den sköna naturen**

Välkommen till "Sinnenas promenad", en halvdags mindfulnessövning, med en kort teoretisk genomgång, där du sedan får prova på att med alla dina sinnen uppleva en mindful retreat i skogen och utvärdera din förmåga att vara medvetet närvarande.

**Den 13 juni kl 1700-2000  
på Eggeby gård!**

**Anmälan senast 10 juni via e-post.**

**Max 12 deltagare. Pris 40:-**



Bengt Rundquist  
diplomerad  
Wellbeinghandledare  
bengt@rundquist.nu