



Praksis i og med Naturen

Søndag den 27. maj 2018 kl. 9-ca. 13

Tirsdag den 12. juni 2018 kl. 17-ca. 20:30

Start omkring Maglebystranden, 4672 Klippinge, Stevns

En formiddags-/aftentur med inspiration til praksisser og teknikker du kan bruge for at opleve naturen mere intenst.

Ved at vække dine sanser, og så bruge dem i en naturlig sammenhæng, vil du få mulighed for at komme tættere på.....

Tættere på livet i skoven og på stranden, men måske også opleve at komme tættere på dig selv. Det giver ro og nærvær at være i naturlige omgivelser og give sig tid til bare netop at være!

Turen vil indeholde meditative praksisser, vandring, kropslige øvelser (Yoga eller lign.), afspænding og stille tid til egen refleksion.

Vejr og vind vil afgøre hvor vi mødes og går hen, og til dels hvilke praksisser der er relevante men et program kan f.eks. se sådan her ud:

- ❖ Mødes på p-pladsen, lande ind med meditation og kort opvarmning
- ❖ Stille vandring til et udvalgt sted i skoven eller på stranden
- ❖ Åndedrætspraksis og fysiske øvelser (f.eks. Yoga)
- ❖ Pause og stille tid Meditation/Afspænding/samling
- ❖ Vandring tilbage til P-plads

Hvem kan deltage?

Alle der kan gå ture i skoven kan være med. Der er max. Plads til 12 deltagere.

Medbring:

Noget at sidde/ligge på (kan være din Yogamåtte – men kan også være et tæppe eller andet – tjek vejret for det rette valg!), måske et sjal eller tæppe til at have over dig når vi sidder stille, Vand, snack/hapser hvis du har brug for det, Tøj og fodtøj efter vejret, tynde lag-på-lag er bedst, evt. notesbog og pen.

Tilmelding, Pris, Betaling...og alt det andet praktiske

Tilmeld dig helst pr. mail til lotte@naturligpraksis.dk.



Ugen op til udsendes mail til deltagere om mødested og andre praktiske informationer.

Turen koster kr. 350 som betales ved tilmelding (mobilepay eller kontooverførsel)

Du er tilmeldt når jeg har modtaget din mailadresse og indbetaling.

Tilmelding er bindende, men du er velkommen til at give din plads til en anden.

Deltagelse er på eget ansvar.

Om Praksis i naturen

Du kan godt forvente at være brugt og træt når du kommer hjem!

Vejret er jo altid en faktor i Danmark, men har vi alle fornuftigt udstyr kan vi godt være ude under de fleste forhold.

Vi er en gruppe der oplever sammen og passer på hinanden, og samtidig enkeltpersoner der ønsker fordybelse og stilhed. Vi balancerer dagen mellem stille vandring, praksis og refleksion, og interaktive øvelser og samlinger.

Da det ikke altid er helt nemt at planlægge hvor lang tid gåturen tilbage tager, anbefaler jeg at du ikke laver aftaler alt for tæt på sluttiden.

Spørg!

Lotte Trinhammer underviser, og du er velkommen til at ringe eller maile til mig hvis du har spørgsmål.