



SYDSVENSKA OPLEVELSER FOR KROP OG SJÆL

Naturvandring med Mindfulness i Skåne

*- krydret med fodbad og massage,
forårs mad af lokale råvarer, et
godt glas vin og romantisk b & b*

Et 2 dages kursus i Mind Trekking 4. - 5. maj 2012 v. naturvejleder, stress terapeut og instruktør Kenneth Joelsson i samarbejde med Sydsvenske Oplevelser for Krop og Sjæl.

Nye tider stiller krav til nye måder at tænke på. I stedet for at gentage gamle mønstre, fremskyndes alle forandringsprocesser ved at acceptere nye måder at se tingene på. At være i naturen stimulerer os mennesker til at åbne op og komme i kontakt med den kreative side vi

alle har i os. Et MIND TREK indebærer bl.a. at vi kombinerer fysisk præstation ved at gå og samtidig udøve øvelser, som løsner op for stress, forbedrer vores nærvær i nuet og lukker op for vores intuition. Sådan praktiseres MINDFULNESS.



Vandringerne er ikke længere end en svensk mil (10 km) nogen af dagene, hvor der også bliver plads til at reflektere og stoppe op flere gange undervejs hvis der er

behov for det. Ind imellem forlades stierne og vi bevæger os ud i terrænet, som også kan betyde fugtige og stenfyldte områder. Men har du en normal god kondition kan du sagtens deltage. Med dig skal du have en dagturs-rygsæk, regntøj, vandresko, ekstra strømper, vandflaske og liggeunderlag. Samt tøj du kan bevæge dig i.



Program dag 1:

09.00-09.30 Mødes vi på Lilla Råkeholm bed & breakfast i Billinge
09.30-10.00 Velkomst og gennemgang af dagens vandreprogram samt "fika"
10.00-13.00 Afgang. Ca. 1/2 times kørsel
Vandring med øvelser under vejs
13.00-13.30 Frokost i terrænet
13.30-16.30 Vandringer fortsætter og indbefatter bl.a. en "solo-sidning"

17.00 Tilbage på Lilla Råkeholm
17.15 - 20.00 Velfortjent fodbad, fod massage og opsamling på dagen
I det hyggelige køkkenet serveres en god kop te og lidt hjemmebag
20.00 - 2 retters forårs inspireret middag indtages i lysthuset imens solen går ned over markerne

Program dag 2:

08.00-09.00 Lennart serverer morgenmad i køkkenet, hvorefter vi rydder op og pakker sammen. Vi forlader Lilla Råkeholm for denne gang

09.30-12.00 Ny vandring som kombineres med meditation og lettere yoga øvelser
12.00-12.30 Frokost i terrænet
12.30-16.00 Vandringer fortsætter og afsluttes med en refleksion inden vi siger farvel og tak for denne gang

Her skal du bo

Lille Råkeholm bed & breakfast er en "mindful" oplevelse i sig selv og passer perfekt til denne weekend.
Huset er beliggende "i baghaven" af både Söderåsen og Frostavallen ca. 100 km fra København. Bengt og Lennart, husets søde værter, har gjort stedet til noget helt særligt. Det er et lille bindingsværkshus fra 1800 tallet og omgivet af en rigtig gammeldags have med kringelkroge, bænke, borde, skulpturer, læhegn og et hav af de mest vidunderlige blomster og stauder. Men det smukke lysthus er helt klart havens perle. Huset består af et lille hyggeligt, rustikt køkken. Stue med brændeovn samt 1 enkelt og 3 dobbeltværelser med mulighed for en opredning eller 2.
www.lillarokeholm.se



Prisen er kr. 2375,- per person og inkluderer: 2 dages MIND TREK som beskrevet, 1 nat i delt dobbelt værelse, morgenmad, 2 frokoster, én 2 retters forårsmiddag middag med et glas vin/øl, kaffe/te, hjemmebag, snack, frugt, vand, dejligt fodbad og fod/ben massage, en drink før maden og en lille hapser. Kurset gennemføres ved 6 personer.



Kenneth Joelsson er naturvejleder, stress terapeut og har mange års erfaring med vandring og udendørs pædagogik.
www.mindtrekking.se

Arrangør: Sydsvenske Oplevelser v/Bente Colberg. Tlf. +45 2145 8161
www.sydsvenske-oplevelser.dk