



**NYE DATOER:**

**22. april 2017**

**20. maj 2017**

**10. juni 2017**



## **Meditativ vandring på Øhavsstien**

*Tag en **PAUSE** i hverdagen og tag med på en meditativ vandringsdag. Du mærker, hvordan vandringen får dig til at sætte tempoet ned, får krop og hoved til at følges ad og du finder ro.*

*Du får en hel dag i naturen med tid til fordybelse. Du er i centrum i din vandring, og du får mulighed for at finde ro til at komme ind til din kerne og finde dit fundament i livet, så du møder dig selv med respekt og omsorg og dermed er med til at forebygge stress i dit liv. Vi vandrer i en gruppe på op til 8 personer.*

Vi vandrer på den smukke øhavssti på Sydfyn og lader naturen hjælpe os i arbejdet med os selv og med at lytte til vores stille indre stemme, der skal vejlede os i livet.

### **Dagen vil bestå af:**

- Ca. 15 km. vandring
- Små oplæg / sparring
- Samtaler i gruppen
- Samtaler 2 og 2
- Vandring i stilhed
- Tid til selvrefleksion



### **Praktiske oplysninger:**

**Datoer:** Du kan vælge mellem lørdag den 22.4, 20.5 eller 10.6. Tidspunkt: Kl. 09.00 – 16.00.

**Vandringen:** Vandringen foregår på Ø-havsstien og mødested oplyses ved tilmelding.

**Medbring:** En lille rygsæk. Husk at være iført fornuftigt tøj og gode vandrestøvler.

**Arrangør:** Trivselskonsulent Birgitte Kjeldsen fra FILLIPSEN – Dit liv – dit valg...

**Tilmelding:** 1 uge inden vandringen på [birgitte@fillipsen.dk](mailto:birgitte@fillipsen.dk) eller på 22 26 47 44.

**Pris:** Kr. 575,00 inkl. frokost, vand, kaffe/the, frugt og müslibarer.  
(venligst oplys hvis du er vegetar eller der er noget, du ikke kan tåle at spise).

**Betaling:** På konto nr. 9370 – 4560345726 eller mobilepay 22264744 senest 1 uge inden vandringen.

**Spørgsmål:** Læs mere på [www.fillipsen.dk](http://www.fillipsen.dk) under Nyheder eller ring på 22264744.