

MINDFUL LIVING EFTERÅSCAMP 2017 – med nærvær og fordybelse

Forkæl dig selv i efterårsferien med dette weekendprogram med fokus på nærvær og fordybelse. Nu er efteråret kommet, hvor det er naturligt at trække sig lidt tilbage, se ind ad og reflektere. I weekenden vil du blive præsenteret for et varieret program, som åbner dine sanser og giver dig ro og øget velvære. Det er en weekend, hvor du kan slappe af, mærke din krop og sætte fokus på nærvær og fordybelse.

Vi har sat et program sammen, som indeholder forskellige mindfulness-aktiviteter som "Nærvær i stilhed og i bevægelse", qigong, yoga, buddhistisk meditation og mindful walking i Slotsparken. Til at skærpe dine sanser og få kontakt til dine følelser og kreativitet, vil du komme "I sansernes univers", opleve en workshop, hvor krop og kreativitet sættes i bevægelse og blive fyldt op af kærlige toner ved en sangskåle-koncert lørdag aften.

Hvis du ikke har mulighed for at deltage i hele programmet, er du meget velkommen alligevel.

Center for Mindful Living er en lille oase midt i Hillerød bymidte med have ned til Slotssøen og tæt ved Slotsparken.

I centeret har vi valgt at arbejde med 5 områder inden for mindful living. Disse er sundere livsstil, mindfulness-aktiviteter, spiritualitet, fællesskab og samfundsforhold.

Prisen per person er 995 kr/person.

Beløbet dækker sund og grøn mad men ikke overnatning, da centeret ikke har sengepladser.

Det er foreningen "Go Together", som står for at drive Center for Mindful Living.

Årsagen til, at prisen er så lav skyldes, at alle aktører, som står for programmet eller sørger for mad og det praktiske, er frivillige, som har valgt at donere deres tid, kræfter og talenter til driften af centeret.

Tilmelding til programmet foregår på <http://centerformindfulliving.dk/aktiviteter/camps>.

Tilmeldingsbeløbet indbetales på: Reg. nr 6483 og konto nr 2027078 (Handelsbanken)

Har du brug for yderlige informationer kan du kontakte Hanne Parvine på 2760 5059 eller hanne@centerformindfulliving.dk.

Vi glæder os rigtig meget til at se dig!!