

# Hälsa på landet

FALKENBERG



## ERBJUDANDE!

### Mindfulness i naturen & Slow Food

Hitta ditt lugn genom närvaro med dina sinnen i naturen. Vi inleder med Ayur vediskt the och en kort vandring i ett böljande kulturlandskap med vackra vyer. Enkla övningar som du kan använda i din vardag för att minska stress. Du får prova på hur det är att vara ensam med dig själv i tystnad i ett socialt sammanhang när vi delvis går under tystnad. Du får också prova att hitta en egen plats.

Maten gör vi tillsammans och utomhus i Slow Food anda på lokala och ekologiska råvaror samt från odlingarna i köksträdgården. Tips på klimatsmart mat! Efter maten vilar vi middag under en trädkrona. Dagen avslutas med tid för egen reflektion där du kan måla, skriva eller låta dagens upplevelser avslutas på ditt eget sätt.

### Hållbar hälsa & Hållbar kommunikation

- Dagen inleds med Ayur vediskt the och en kort stunds mindfulness i trädgården.
- Ayurvedisk hälsoprofil med tips om hur du kan hitta din hållbara hälsa
- Matverkstad där vi lagar klimatsmart mat i Slow Foodanda
- Fyra steg för goda vardagsrelationer som ger verktyg att kunna vara

**Ledare:** Liselotte Bergenzaun Abel, leg. psykoterapeut med trdgårdsterapi

Upplägg och priser:

**Tid:** Från kl. 16.00 dag 1 till kl. 10.00 dag 2.

**Pris:** 960 KR

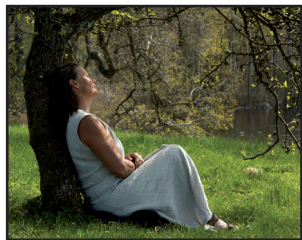
Går också att göra som endagsaktivitet; 10-14.00 eller 16.00–20.00

**Pris:** 700 kr

**Gruppstorlek:** 6-8 personer

**Bra att ha:** Oömma kläder och skor för alla väder.

**Bokningsbar:** Hela året



Sörby naturhälsogård AB

Sörby, 310 58 Vessigebro

0346-204 43

[www.sorbynaturhalsogard.se/](http://www.sorbynaturhalsogard.se/)

[info@sorbynaturhalsogard.se](mailto:info@sorbynaturhalsogard.se)