

BREATHWALK

PÅ BRÄCKKAN



Andningspromenaden går genom unik, vacker natur. Längs med bräckkan, in i hagen, upp till utsiktspunkten. Sjön Lygnern bakom oss och framför oss över det vidsträckta landskapet skymtar havet. Och backsippor breder ut sig i mängd.

Breathwalk är en vandring i eget lugnt tempo, där segmenterad andning, mantras och mudras ger en extra dimension till upplevelsen.
Vi börjar och avslutar med stående yogarörelser.

Tid: 10.30 – ca 12.30

Dag: Lördagen den 28 april

Avgift: 100 kr/kontant på plats

Samling: vid "pumpen" på Bräckkan nära Fjärås Kyrka.

Föranmälan till: margaretha.fw@telia.com eller 0300-71442

VÄLKOMMEN!

hälsar
Margaretha

Kläder efter väder och helst händerna fria (ej stavar ...)
Ta gärna med egen fika att inta efter vandringen, eller njut av det som Naturum har att erbjuda.
(Buss stannar vid Bräckaskolan. Parkering vid Naturrum eller Fjärås församlingshem)