



På Hærvejen læner vi os i krop og sjæl ind i stilheden, nærværs-øvelser og kreative processer. Inspireret af den jyske hede, skoven, Hald sø- hvor vi kan bade i det skønneste vand. Blomstrende marker med højt til himlen.

I stilheden og i nærværs-øvelserne bevæger vi os forbi de sædvanlige tanker ind i en anden form for væren, som er levende og fredfyldt. Det er en kropslig erfaring af at stå i sin egen midte og være forbundet i krop og sjæl.

Du bliver både på et kropsligt og mentalt plan undervist i evnen til at være bevidst nærværende - og finde ind til en stille og fredfyldt væren. Undervisningslokalet er rykket ud under åben himmel.

RUTE OG PRIS

Pris

3445 kr. inklusiv
nærværs-kursus, mad
og overnatning.

Max 15 deltagere.

Køb her:

www.stillevandringer.dk



WWW.STILLEVANDRINGER.DK

info@stillevandringer.dk

STILLEVANDRING PÅ HÆRVEJEN



For dig som længes efter at
åbne dig for vidderne og lyset.
Læne dig ind i træerne, heden -
og finde ind til en stille og
fredfyldt væren





Dorte har specialiseret sig i at skabe stille nærværs-rum i naturen. Hun har mange års erfaring som psykoterapeut MPF, mindfulness instruktør og forfatter. Hun guider med nænsomhed mennesker ind i nærværs-øvelser og kreative processer inspireret af naturen. Stille vandringer kan åbne ind til en stille og fredfyldt væren. En erfaring som kroppen husker.

Henrik skaber gode rammer for den stille vandring og laver mad. Han arbejder til dagligt med arbejdsmiljø og er leder af firmaet arbejdsmiljøcenter.

STILLEVANDRING PÅ HÆRVEJEN

På stillevandring bliver sindets sædvanlige aktiviteter dæmpet - du flytter opmærksomheden hen til dit åndedræt, kroppen - mærker jorden, træerne, åbner dig for vidderne, himlen, og harmonien i naturen - som en indre oplevelse.



DEN 25 JUNI

Vi mødes kl. 15.30 på Engesvang station. Stillevandring 3 km. til Bølling sø camping. Indlogering på værelser.

Middag kl. 18.00.

kl. 20 introduktion til nærværs-kurset, det stille rum i naturen. Mulighed for at tage en dukkert i swimmingpoolen



Bølling camping



Bølling camping

DEN 26 JUNI

Morgenmad kl. 7-8 Madpakker smøres og medbringes sammen med drikkevarer til dagens stillevandring til Thorning gammel skole ca. 20 km. På stillevandringen er der lange meditative ophold, hvor naturen giver resonans til en indre oplevelse i krop og sjæl. Fælles hygge over madlavning kl. 18.30 Middag.



Thorning gammel skole



Den jyske hede

DEN 27 - 28 JUNI

Morgenmad kl. 7-8. Stillevandring til Hald Ege ca. 20 km. Badetur i Hald Ege sø, når vi kommer frem.

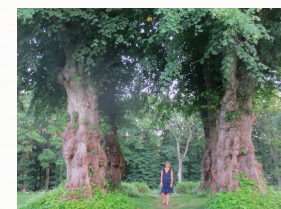
fælles madlavning og middag kl. 18.30.

Kl. 20.00 meditation og refleksion.

Morgenmad kl. 7-8

Stillevandring til Viborg ca. 10 km.

kl. 13.00 - 14.00 afslutter vi i Viborg kirke.



Harald Ege



Harald Ege sø