

# At gå med nærvær

## *Nyt tilbud om vandreture i Specular*

Anne Grete, der arbejder som konsulent i Specular, er på vej med et nyt tilbud i Mindful Walking. Idéen er at træne nærvær ved at gå i naturen på en mere bevidst og sansende måde, end vi ellers gør.

Anne Grete fortæller om sin idé:

”De fleste af os har utrolig meget brug for den nærværstræning, der ligger i at mærke kroppen og sanserne mere bevidst, end vi gør i vores travle hverdag. Hvorfor ikke kombinere den træning med alt det, der kan sanses og nydes i naturen? Det er et oplagt sted at sanse farver, stemninger, stilhed, lyde osv. Samtidig giver det at gå en god kontakt til fødder og ben, hvilket også hjælper os til at slippe de travle tanker og komme mere til stede i os selv.



*Billedet er fra et område ved Mariager fjord, hvor Anne Grete har afprøvet sin idé sammen med en biolog.*

Jeg har haft 'et pilotprojekt' i Nordjylland, hvor jeg har gået to vandreture sammen med en biolog. Min rolle var at lægge små øvelser ind, hvor vi trænede nærvær – f.eks. ved at gå i stilhed, ved at tage farverne helt ind – ved at samle os om lydene – ved at sidde et sted og lave en kort meditativ øvelse. Jeg vil gerne tilbyde lignende ture til grupper, der kunne have lyst til at træne opmærksomhed på den nydende måde, som jeg synes det er at koble naturen på. Det kunne være et arrangement for en personalegruppe eller for andre grupper eller enkeltpersoner, der gerne vil forebygge stress og indre uro ved at gå med fuldt nærvær.

Det er min overbevisning, at alle vi travle vesterlændinge, som nemt kommer op i vores hoveder, kan have glæde af at gå med nærvær. Vi behøver ikke rejse til de historiske vandreruter i Spanien eller Italien for at komme i kontakt med indre ro og glæde ved livet. Det kan vi også gøre i Danmarks smukke og afvekslende natur.”

Hvis du har interesse i ovenstående – f.eks. som en et fælles arrangement for en gruppe eller arbejdsplads i 2009 - er du velkommen til at maile til Anne Grete på [agn@specular.dk](mailto:agn@specular.dk)