

Mindful Walking - 13. juni - skal du med?

Anne Grete, der er konsulent i Specular, er klar med første vandretur for alle interesserede, der gerne vil træne det 'at gå med nærvær'. Der er mulighed for en stor naturoplevelse på kanten af Danmarks smukkeste fjord – Mariager Fjord.

Af Anne Grete Nielsen.

I forrige nummer af Specular Nyt (Nr. 1, 2009) skrev jeg om mine tanker bag et nyt tilbud i Specular: Vandreture, hvor vi træner Mindful Walking – det at gå med nærvær – i vores egen smukke, danske natur.

Jeg fik flere henvendelser fra læsere, der gerne vil med, og de har fået tilbudt plads på første tur, som jeg nu er klar med. Der kan godt komme flere med, og er du interesseret, så læs videre her:

Tidspunktet bliver **lørdag 13. juni fra kl. 13 – 17**. Mødestedet bliver en gammel gård, der ligger ved bredden af Mariager Fjord, på nordsiden af fjorden. Gården, der hedder Laaenhus, bliver i dag brugt som naturskole. Jeg har lejet naturskolens lokaler denne lørdag eftermiddag, med adgang til toiletter og et undervisningslokale, hvor jeg vil give et kort oplæg, inden vi begiver os ud på vandreturen i den meget, meget smukke natur, der omgiver gården. Det er ikke uden grund, at Mariager fjord har tilnavnet: Danmarks smukkeste fjord.



Praktiske oplysninger:

Det er nødvendigt med bil for at komme til Laaenhus. Hvis man ikke har mulighed for at komme dertil i bil – og gerne vil med – vil jeg gerne formidle fælleskørsel blandt dem, der tilmelder sig. Jeg tror godt, jeg kan love plads i en bil fra Århus. Alternativt kan man tage tog til Hobro, og så vil jeg forsøge at formidle afhentning på Hobro Banegård.

Prisen for at deltage er 300 kr.

Deltagerne vil senere få tilsendt kørselsvejledning og andre praktiske oplysninger.

Spørgsmål til turen og/eller ønske om tilmelding sendes til Anne Grete på mail-adressen: agn@specular.dk

Du er også velkommen til at ringe til Anne Grete på mobil 5099 1744.