



Mindfulness i naturen

Om hvordan du kan finde en vej til selvomsorg ved at spejle dig i naturen

Et foredrag om, hvordan man praktiserer mindfulness i naturen med mange eksempler på øvelser og kreative måder at inddrage naturen til at lære sig selv bedre at kende og finde nye og mere glædesfyldte veje at gå i livet.

Du vil blandt andet:

- få indsigt i hvordan mindfulness og det at opholde sig i naturen forstærker effekten af begge dele. En effekt, der både kan give dig større livsglæde, mindre stress og et bedre helbred.
- lære om naturmeditationer og få en smagsprøve på en kort meditation. Jeg demonstrerer øvelser, både kreative og mere terapeutiske, som du selv kan gå hjem og udføre.
- lære, hvad det vil sige at forbinde sig med naturen, og hvordan denne spejling kan give nye indsigter og mulighed for at møde både sig selv og naturen med større venlighed og omsorg.

Foredraget er fyldt med smukke billedeksempler på forskellig slags natur, og formen er åben, personlig og varieret mellem spørgsmål og udveksling af erfaringer og oplevelser kombineret



med formidling af viden. Alt sammen krydret med min personlige erfaringer fra i en årrække at have arbejdet med emnet både som landskabsarkitekt, mindfulness-instruktør og naturterapeut.

Foredraget kan bestilles ved at skrive til mig her: eva@qvercus.dk