

Mindfulness på Tippen

Vi mødes i Haveforeningen Frederikshøjs foreningshus

Bliver du forhindret i at komme, da ring til Eva: 4091 3715 Min telefoner vil være åbne før vi starter.

Vel mødt ☺ Jeg glæder os til at møde dig!



Tager du toget til Sjørløse station, tager det 10 minutter at gå til HF. Frederikshøjs foreningshus. Du kan også tage bus 3A eller 4A til Mozarts plads. (6 min gang)

HF. Frederikshøjs foreningshus ligger inde i haveforeningen



Her er de steder, vi besøger på Tippen. Fotos er taget derfra.



Praktisk:

Hvis det har regnet om natten, kan det tage tid før græsset og ikke mindst jorden er tør. Det underlag, du får udleveret, er vandtæt, men derfor kan der godt komme jord på tøj og sko. Det kan være praktisk at have et engangsregnslag med uanset hvad, - hvis der nu skulle komme en byge – de vejer ikke ret meget. Ellers er det godt med lag på lag tøj, så man kan regulere varmen undervejs. Det er praktisk med en let rygsæk til tøj, så du kan have armene frie, medens du går meditativt i naturen. Nogle er også glade for at have en oppustelig meditationspude med, kan købes for 199 kr her: [Fra Govinda](#) Eller en oppustelig pude til 29 kr her: [Fra Jysk](#)