

Naturlig harmoni

Ta vara på naturens lugnande och läkande krafter i storslagen

Bergslagsnatur.

”Mellan de mäktiga granarna strilar solens strålar på den tjocka och murriga mossan. Där flygfän surrar omkring, bäcken porlar. Det knäcker till i en gren när älgen kliver iväg.”

Ladda dina batterier med naturens kraft och ge dig själv en stund av naturlig närvaro där du bara är. Släpp stressen och vardagens bekymmer och njut av naturens stillhet. Lyssna till naturens ljud, öka kontakten med dina sinnen och bli medveten om dofterna. Övningarna i paketet är inspirerade av de fyra elementen jord, eld, vatten och luft.

Antal: 4-10 personer, företagsgrupper 10-60 personer, 1 guide/10 personer ingår.

Tidsåtgång: två timmar eller fyra timmar

Vad: Övningar och rörelser för hela kroppen. Övningar i naturen öppnar upp sinnen och stimulerar till ökad medvetenhet om kroppens signaler.

Fika med kaffe/te och smörgås. I det längre paketet lagar vi mat utomhus över öppen eld istället för att fika.

Att tänka på: Utomhusklädsel efter säsong

Pris korta paketet: Startavgift 1200kr + 300kr/deltagare, exkl. moms

Pris långa paketet: Startavgift 1800kr + 450kr/deltagare, exkl. moms



klivet
Halvarsviken

i samarbete med Naturkraft