

Smutsiga händer och ro i sinnet

När släppte du loss din kreativa sida sist? Väck den igen med hjälp av naturen. Unna dig en stund där du ger din egen kreativitet möjlighet att få ta plats och utvecklas.

Upptäck naturens unika möjligheter att reducera stress, höja kreativiteten och inspirera till att vara i nuet.

Paketet är varvat med fysiska aktiviteter, skapande i naturen, workshops inspirerade av de fyra elementen och egen tid till att bara vara med plats för egen/guidad naturmeditation.

Datum: 30/6-1/7, 11/8-12/8, 11/9-12/9 och 3/10-4/10

Andra datum är möjliga att boka

Säsong: Maj till oktober

Reslängd: 2 dagar/1 natt. Start dag 1 kl. 15.00 och avslut dag 2 kl. 14.00

Deltagare: 4-10 personer

Pris: 1925kr/person inkl moms

Ingår : 1 natt i delat rum tillgång till dusch och toalett. 1 middag (catering) som äts ute om vädret tillåter. 1 frukostbuffé som kan tas med ut i naturen i en korg om så önskas. 1 lunch som tillagas gemensamt utomhus över öppen eld. 1 em. fika med macka, kaffe/te och 1 fm. fika med frukt, kaffe/te. Aktiviteter som skogsgympa, berättelser och sång vid brasan, morgonyoga med solhälsning i tidig morgonstund, skapande med olika naturmaterial samt egen tid för reflektion eller meditation.

Övrigt: Under oktober månad kan en del av övningarna läggas inomhus.

Inga förkunskaper krävs.

Tips! Börja dagen tidigare med en guidad tur på Engelsbergs Bruk.



klivet
Halvarsviken

i samarbete med Naturkraft