

Nærvær i naturen

✿ Få ro og nærvær

Sensommer og efterår 2024



Gentofte
Kommune

Har du brug for mere ro i din hverdag?

Skoven inviterer til at komme ned i gear

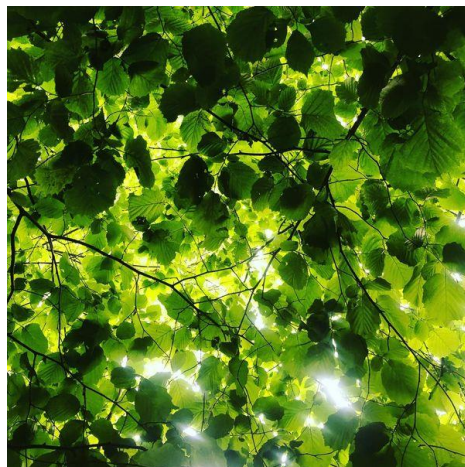
- Er du stresset?
- Har du for travlt?
- Har du svært ved at finde tid til dig selv?

Målgruppe: Alle.

Skoven indbyder til ro og egenomsorg.

Vi finder et roligt sted i Dyrehaven, læner os ind i naturen og bliver ven med åndedrættet.

Vi mødes i alt otte mandage kl. 17-18.30.



Start: Mandag 12. august

Slut: Mandag 30. september

Mødested:

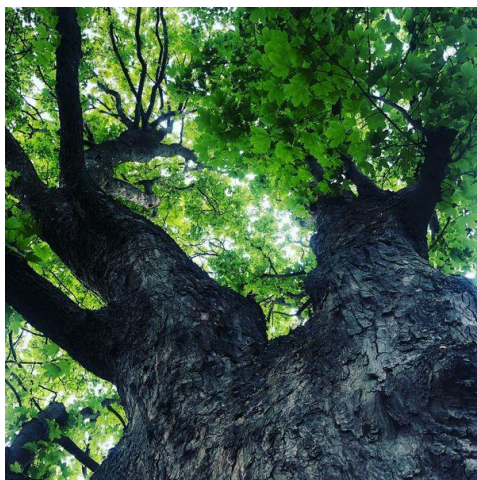
Den røde låge ved Klampenborg Station og p-plads.

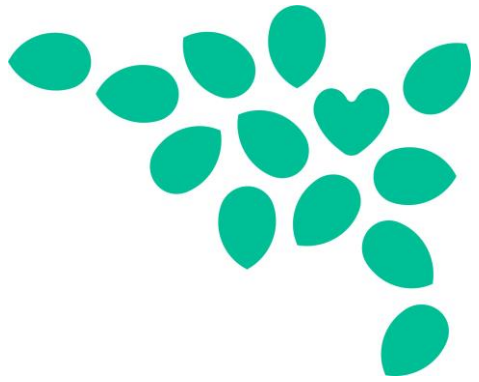
Medbring:

Liggeunderlag/ yogamåtte og eventuelt tæppe.

Hvordan tilmelder jeg mig?

- ✓ Du tilmelder dig på www.place2book.com
- ✓ Ring til Anemone Sommer hvis du har spørgsmål
- ✓ 24 67 15 18





**Center for Rehabilitering og
Forebyggelse**

Forebyggelsesenheden

Hyldegårds Tværvvej 12

2920 Charlottenlund

Instruktør:

Anemone Sommer, mindfulness instruktør, yogalærer og
psykoterapeut

