



VANDRING I MEDVETEN NÄRVARO

Järvsö/Hälsingland

27 – 29 augusti 2010

*Att våga är att förlora fotfästet en stund,
att inte våga är att förlora sig själv.*

Under dessa dagar vandrar vi olika leder i skogar och på berg med utsikt över hälsinglands vackra blånande berg. Vi njuter av naturen men är samtidigt uppmärksammade på vad som sker med oss själva.

Under kvällen gör vi en sammanställning av dagens upplevelse.

Att vandra under tystnad och i tystnad stärker kropp och själ. Naturen ger dig mer kraft och du lär känna dig själv på ett annat sätt utan att störas av yttre påverkan. Det blir en vandring inåt genom att se och lära oss av enkelheten runt om kring oss.

Livet är som en flod, det börjar vid en källa och slutar i havet. Vattnet möter olika motstånd på sin väg, men floden finner alltid sin väg mot havet. Ibland flyter den även mot sin riktning men försätter så småningom vidare.

Vad vill du?

Vågar du släppa taget och leva i nuet? Känns det spännande eller kanske pirrigt.....till och med obehagligt? Du har hört det förut, du vet och du försöker. Hur länge ska du försöka?

Varför inte göra det nu?

Det behöver inte vara så svårt, för svaren har du redan inom dig, om du bara vågar lyssna.

Att våga hitta dig själv genom att

- *att vara som vattnet*
- *se enkelheten i vardagen*
- *och med mycket humor*



Eva Sandborgh

”Konsten att leva i Nuet” går som en tråd genom mitt arbete i Personlig konsultation, Akupunktur i Traditionell Kinesisk Medicin och kurser i Medveten närvaro, Meditation och ”Vandring i Medveten Närvaro ”

Jag använder mig av den vackra och lugna i naturen och att se enkelheten i vardagen, för att du ska finna din egen väg.

*Min personliga utveckling har jag fått genom utbildningar och resor i Argentina, Kina, Spanien och Sverige
Behandlingar och samtal har jag arbetet med i 19 år och vandringarna började jag med år 2002.*

Håller även kurser och föredrag arrangerade av företag.

Möjligheter för andra konstellationer på gruppen och föredrag/kurstillfällen finns för dig och ditt företag/vänner.

*Info/Anmälan:
Eva Sandborgh
e-mail:*

*mobil: 070 765 41 85
eva.sandborgh@telia.com*

Tid: 27-29 augusti 2010

Samling kl. 16:00 på fredag på parkeringen vid spårcentralen nedanför Järvsö Zoo och vi vandrar gemensamt ca 1 mil i lugn takt till Chinovas mötesgård. (Packningen transporteras)

Avslutning ca.kl.16:00 på söndagen.

Vi bor i exklusiv miljö på Chinova mötesgård med helpension.

www.chinova.se

Kursavgift

3500 kr (för företag 4000 kr). Detta inkluderar kurs moms, anmälningsavgift, transporter i området, logi och helpension. Gruppen är från 4 – 12 personer.

Anmälan: *Senast den 6 augusti och din anmälan räknas när du har betalat din anmälningsavgift på 500 kr. (avgiften återbetalas endast vid inställd kurs.)*