



Mindful vandring i Fyledalen -närvaro i kropp, själ och natur

Välkomna till en dag med fokus på välbefinnande genom vandring i sagolikt vackra Fyledalen, meditation, god lokal mat och avkoppling.

Tryde 1303 - Enkelt äkta och hållbart.

Välkommen till vår hyllade Mindful-vandring i Fyledalen där vi erbjuder naturupplevelser, meditation och avkoppling.

I dessa märkliga tider då oro för sjukdom är så påtaglig både i media och i samtal med vänner och bekanta, i dessa tider då vi behöver omvandla våra dagliga rutiner kan det vara lätt att känna ångest i kroppen och att orostankar triggas i hjärnan, att vi kanske spänner oss och får sömnproblem. I dessa tider behöver vi mer än någonsin avkoppling, tid till reflektion och gemenskap. Därför bjuder vi dig att hoppa av vardagen och att unna dig en dag med fokus på välbefinnande. Vi tar hjälp av naturen och av kunskap inom hälsopsykologi, yoga och meditation. Tryde 1303 tillsammans med Pamela Rojas, legitimerad psykolog samt yoga- och meditationsinstruktör, erbjuder en dag i naturen, med vandring, god lokal mat, samtal, yoga och meditation utomhus.

Datum, våren 2020:

Sön 10/5, sön 7/6 och
lör 27/6

Max 10 deltagare



**Boka på www.tryde1303.com/kontakt,
mail: info@tryde1303.com eller tfn. 0733751303**

Detta ingår:

- * En hel dag av kvalitetstid med dig själv
- * Tid för reflektion
- * 10 km guidad vandring i vackra Fyledalen
- * Samtal och gemenskap
- * Smakupplevelser av lokal mat & dryck
- * Mindfulnessövningar
- * Meditation och yoga utomhus
- * Samtal kring psykologi och välbefinnande
- * Lunch och fika * 2
- * Hämtning och lämning vid tågstationen i Tomelilla

Medtag själv:

Kläder och skor efter väder

Vattenflaska och termos med varm dryck.

Pris: 995kr/person

(Kombinera med boende och kvällsmat på Tryde 1303: 1395kr)

Covid 19 info:

Vi vill att alla våra gäster ska känna sig säkra att delta i våra aktiviteter och har vidtagit extra säkerhetsåtgärder.

Vi håller avstånd i alla aktiviteter. Maten serveras förpackade till var och en. Handdesinfektionsmedel finns att tillgå hela dagen. Vi begränsar antalen deltagare till max 10 personer. Vi som arrangerar dagen är friska. Om deltagare blir sjuk eller känner symptom går det självklart att byta till annat datum och få tillgodokvitto på annat på Tryde 1303.



Program:

Vi möts upp i Fyledalen kl. 10.00 (karta och vägbeskrivning skickas via mail vid bokning). För de som kommer med tåg till Tomelilla hämtar vi er på stationen 9.15. Nu väntar en härlig ca 10 krm lång vandring i Fyledalen där vi kommer att passera beteshagar, vandra i vackra nyutslagna bokskogar, höra fågelsång, upptäcka djurliv och andas frisk skogsdoft.

Vi kommer att vandra på stigar och vägar men även gå "of road". Under vandringen tar vi paus för fika, meditation och yoga på extra sköna ställen.

Vid lunchtid möter kocken upp oss och vi njuter av god vällagad lokal mat och dryck innan vandringen fortsätter.

Hela vandringen kommer att ha inslag av mindfulnessmeditation med syfte att öka närvaro i kropp, sinne och natur. Vissa delar av vandringen kommer att ske i tystnad för att underlätta reflektion och att bekanta oss med våra tankemönster. Vid slutet av vandringen kör vi en kortare yogapass och avslutar förhoppningsvis med ny energi och insikter.

Kort fakta om Fyledalen:

Med storslagenhet och en sällan skådad mångfald är Fyledalen ett av Skånes mest spännande naturområden. Dessutom finns det goda möjligheter till friluftsliv just här.

Området innehåller allt från bokklädda sluttningar till godrika våtmarker. Största delen av reservatet kännetecknas dock av just äldre bokskog. Skogen är i området särskilt artrik, både när det gäller djur och växter. Även den geologintresserade kan hitta mycket i Fyledalen. I området finns tydliga geologiska spår från bland annat kvartärtiden.

Svårighetsgrad:

Vandringen är ca 10 km och är både på stigar och vägar men även "of road". Du bör ha **ganska god kondition** och orka vandra en hel dag. För meditationen och yogan behöver du inga förkunskaper.

Bokningsvillkor:

Anmälan görs till Tryde 1303. (se nedan)

Vi bekräftar och skickar ut en faktura. Din plats är garanterad när vandringspaketet är betalt. Antalet platser är begränsat till 10.

Vi förbehåller oss rätten att skjuta fram alternativt ställa in denna vandring om det skulle bli för få deltagare. Vid inställd vandring, återbetalas hela inbetalda deltagaravgiften.

Om deltagare blir sjuk eller känner symptom går det självklart att byta till annat datum och få tillgodokvitto på annat på Tryde 1303.

Bokningsförfrågan görs via hemsidan www.tryde1303.com/kontakt, via mail info@tryde1303.com eller tfn 0733-751303

Hjärtligt välkomna!
Önskar Anna, Juan och Pamela