

SOMMER, SANSE, SAMVÆRS SØNDAG i haven



Søndag d. 17. aug. 2025
kl. 10 - 16

Mulighedernes Hus,
Bjørnsvej 14, Kaldred,
4593 Eskbjerg

Denne søndag åbner jeg haven og inviterer til en mindful og nærværende dag i smukke, fredfyldte omgivelser. Vi skaber et rum for fællesskab, hvor vi deler det, der rører sig i vores liv lige nu, og bringer krop, sind og nervesystem i ro og balance gennem meditative og opmærksomme øvelser i havens helende univers.

Dagen forløber i et roligt tempo med plads til bare at være. Vi vil mødes i kærligt nærvær og nyde det smukke fællesskab, der opstår, når vi samles i cirklen og deler fra hjertet.

Vi vil åbne vore sanser og mærke, hvordan vi næres af sol, sommer og natur. Vi vil gå ud i haven med et spørgsmål eller en problematik, og opleve, hvordan haven møder os og giver os svar.

Frokosten bliver en fælles vegetarisk/vegansk buffet, som vi hver især bidrager til med en lille ret, salat, grønt eller andet.

Der vil være kaffe og the til rådighed hele dagen, og om eftermiddagen serveres der lækker (forhåbentlig) glutenfri og sukkerfri kage.

Vi vil bl.a. lade os inspirere af følgende aktiviteter:

- Trække kort
- Sharing. Hvad rører sig i dit liv lige her og nu?
- Tage tegn i naturen. Søg svar i havens naturvisdom.
- Evt toning (fri intuitiv sang)/ healing med krystalsyngeskåle, krystallyre mv/ eller hvad vi bliver inspireret til.
- Opsamling. Hvad har dagen givet dig. Hvad tager du med dig.
- Lækker vegetarisk/vegansk frokostbuffet
- Eftermiddagskaffe/the med glutenfri/sukkerfri kage

Medbring yogamåtte/tæppe, notesblok, frokostret, vandflaske samt tøj, der passer til vejret.

Arrangementet koster 200 kr. Mobilepay (2628 0595) eller på dagen

Tilmelding: 2628 0595 eller maiatrayhorn@lyssanger.com

Transport: Der afgår bus fra Jyderup St

Om mig: Maia Trayhorn. Opera- og lyssanger, kursugiver, healingsmusiker og terapeut.
www.lyssanger.dk