

Kroppen i naturen – Naturen i kroppen.

Her får du en unik mulighed for at kombinere oplevelse med ny 'gammel' viden om samspillet mellem menneske og natur.

Vi tager ud på en 5 timers tur i den vidunderlige langelandske natur, hvor vi kan fordybe os i de forskellige landskabsformer og nyde dyre- og fuglelivet.

På turen gennemgår vi den kinesiske 5 Element model, der skitserer, hvordan naturens elementer spejles i menneskets krop, og hvad det betyder i vores liv og færden.

Undervejs vil vi bruge kinesiske energi-øvelser - kaldet Qi Gong – til at aktivere og stimulere kroppen, sanserne og hjernen.

Der kræves ingen specielle forudsætninger for at deltage i turen, men man skal være i stand til at gå en strækning på ca. 3 km i roligt tempo.

Påklædning efter vejret og godt, fastsiddende fodtøj.

Vi starter kl. 9.00.

Pris inkl. frokost 550 kr. / ekskl. Frokost 475 kr.

Max 15 deltagere.



Ulla Westlund

Fysioterapeut, akupunktør,
traumeterapeut, kropsorienteret
psykoterapi og kraniosakralterapi.

Projektledelse, diplomudd. i Human Ress.
Development.