

# MINDFULL TÄLTTUR

Följ med på en intuitivt guidad mindfulness tälttur i Oxelösunds vackra skärgård.

Turens syfte är att bli mer närvarande och levande i varje ögonblick. Genom inkännande och lekfulla övningar men även att få möjlighet att umgås med likasinnade, lära känna nya Spirituella vänner och tillsammans njuta av livet i en fantastiskt härlig omgivning.

Vi kommer att paddla och tälta i skärgården där vi lagar härliga vegetariska eko måltider och umgås framför lägerelden på kvällen. Varje dag erbjuds du övningar och meditationer men det är valfritt hur mycket du vill delta och hur mycket du bara vill njuta av stunden.

Du behöver inga tidigare förkunskaper av varken paddling eller meditation för att följa med på turen, genom att allt vi gör kommer att genomsyras av en inkännande kvalitet där focus ligger på att bara vara närvarande i det vi gör och att njuta av omgivningen, sällskapet och nuet.

Det rekommenderade priset är 1600 kr och efter turen så avgör du vad du vill bidra med utifrån dina förutsättningar och vad du anser att upplevelsen var värd för dig.

Det kommer att finnas plats för ungefär 10 personer på den här turen så om du vill följa med kan du boka in dig på: [martin@kajakochfrid.se](mailto:martin@kajakochfrid.se) och sprid gärna informationen till vänner som du tror kan vara intresserade!

*Massa ljus & värme till er alla  
Martin Siri Jodha*

**Start:** 13.00 den 4 Aug  
**Tillbaka:** 13.00 den 6 Aug

Rek pris: 1600 kr  
Men du betalar vad du  
känner att det är värt för dig

070-730 82 32  
[www.kajakochfrid.se](http://www.kajakochfrid.se)  
[martin@kajakochfrid.se](mailto:martin@kajakochfrid.se)