

# Nærvær i naturen

✿ Få ro og nærvær  
Forår og sommer 2024



Gentofte  
Kommune

# Har du brug for mere ro i din hverdag?

## Skoven inviterer til at komme ned i gear

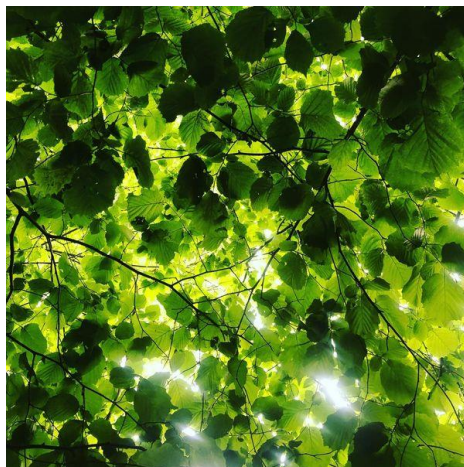
- Er du stresset?
- Har du for travlt?
- Har du svært ved at finde tid til dig selv?

**Målgruppe:** Alle.

Skoven indbyder til ro og egenomsorg.

Vi finder et roligt sted i Dyrehaven, læner os ind i naturen og bliver ven med åndedrættet.

Vi mødes i alt otte mandage kl. 17-18.30.



Start: Mandag 22. april

Slut: Mandag 17. juni

### **Mødested:**

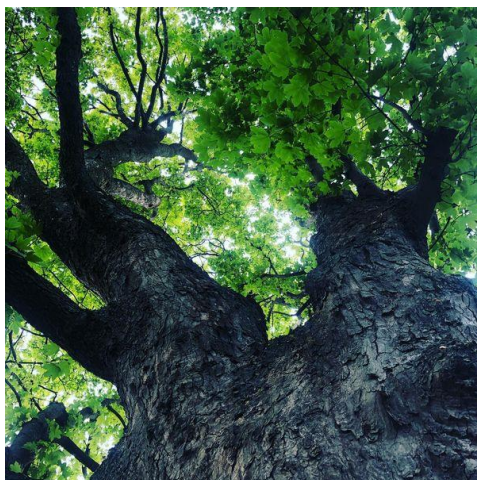
Den røde låge ved Klampenborg Station og p-plads.

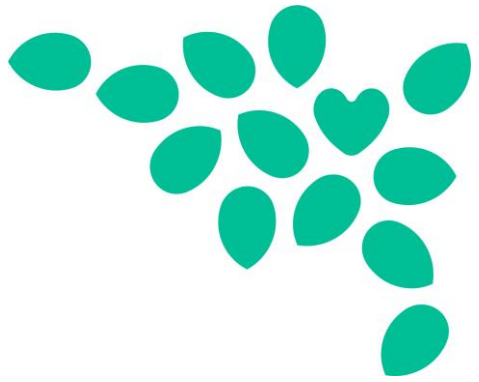
### **Medbring:**

Liggeunderlag/ yogamåtte og eventuelt tæppe.

## Hvordan tilmelder jeg mig?

- ✓ Du tilmelder dig på [www.place2book.com](http://www.place2book.com)
- ✓ Ring til Anemone Sommer hvis du har spørgsmål
- ✓ 24 67 15 18





**Center for Rehabilitering og  
Forebyggelse**

Forebyggelsesenheden

Hyldegårds Tværvvej 12

2920 Charlottenlund

Instruktør:

Anemone Sommer, mindfulness instruktør, yogalærer og  
psykoterapeut

