



Lördagen den 28 april längs Roslagsleden

Vi på **Inspired Life** vill bjuda in till att medvetet skapa fler mellanrum i livet och till ökad närvaro i nuet. Vi tar oss långt bort från internet, sociala medier och smarta telefoner.

Recharge Walk är en dagsvandring på ca 1,5 mil. Där ditt sinne rensas, du kommer närmare dig själv, får återkoppla med naturen, ladda batterierna och återvända hem påfylld med ny energi!

Du får

- Mindfulness Vandring
- Yoga & kroppsglädje
- Vägledad Meditation
- Ceremoni till naturen
- Möjlighet till Personlig Coaching
- Gemenskap och enhet
- Möta dig, naturen och livet



Sagt om Recharge Walk

"Känner tacksamhet för allt jag upplevde och för möjligheten att tanka oss med godheten i livet." Marion Karlsson

"Magisk mirakel vandring, djupt påverkad och underbar gruppgemenskap. Insikt: Vandring i grupp ger värdefulla highligts." Ylva Warhed

Kursledare Eva Danneker är uppskattad mindfulnessinstruktör, EQ-terapeut™, ICF Coach och Yogalärare. Eva äger och driver Vattumannen med butik och förlag samt är medgrundare till Inspired life som arrangerat kursresor sedan många år i Sverige och utomlands. Eva tycker om livets kontraster, är intresserad av människors inre utveckling och trivs i samklang med natur och djur.

Följ med på en dag med glädje i nuet, gemenskap och påfyllning!

PRAKTISK INFORMATION

OM VANDRINGSLEDEN

Roslagsleden sträcker sig från Stockholm och vidare 19 mil fram till Grisslehamn, det är en vildmarksled i vikingarnas kölvatten som går längs skogsstigar och grusvägar genom skog och kulturlandskap, leden passerar flera fina sjöar och naturreservat.

Vår vandring går söderut från Wira bruk vidare ca 18 km fram till Domarudden.



TID OCH PLATS

Lördag den 28 april kl 09 -17

Samling 9.00 Wira Bruk stora parkeringen invid vägen. **Wira bruk** ligger i Roslagen utmed kustvägen mellan Åkersberga och Norrtälje, cirka fem mil från Stockholm. Kör väg 276 från Åkersberga mot Norrtälje. Ta vänster vid Roslagskulla kyrka. Efter ca två kilometer ligger Wira bruk på höger sida. www.wirabruk.se

PACKTIPS, MATSÄCK OCH KLÄDKOD

Friluftskläder för gällande väder där lager på lager är en bra metod, vind och vattentåliga ytterkläder. Vandringsskor eller kängor eller andra stabila skor. Ullstrumpor är bra gärna två par så håller du dig torr om fötterna och minskar risken för skoskav. En liten ryggsäck räcker med plats för tunna regnkläder, sittunderlag, din lunchlåda, vatten och frukt.

Du behöver inte ha vandrat tidigare, det räcker väl med att du har en allmän kondition.

ANMÄLAN

Pris för 1 person 650kr

Ta med en vän och gå två för 1100 kr

Boka här

<http://www.humanpotentialshop.se/produkt/SOULWALK-RECHARGE->



Välkommen på en härligt helande och påfyllande Rechargewalk i genuin gemenskap och som väcker lekfullhet och barnet i oss :D

Väl framme vid Domarudden är de som vill välkomna att äta en gemensam middag. Det finns även möjlighet att sova kvar på Domaruddens kurs och friluftsgård, vi har ett fint erbjudande om boende i deras stugor. Domarudden ligger i ett naturreservat beläget 7 km från Åkersberga i vackra Roslagen. Här finns vedeldad sjöbastu, restaurang och café, små stugor att bo i, elljusspår, ädelfiske och en underbar natur.

www.domarudden.se



Domarudden erbjuder

- Del i stuga 4 bäddsstuga från 250 kr per person
- Sjö bastu 100 kr per person
- Middag från 100 kr per person

OBS! vill du sova kvar så boka det med eva.d@vattumannen.se senast 31 mars!!!

Vi ser fram mot att vandra med dig!
Eva Danneker

Mer om våra resor utomlands finns på vår hemsida inspiredlife.se