

## **Skogsmeditation med Hej främling!**

To 9/6 kl 18-18:45

Vid grillkojan intill elljusspåret

Vi går till en mysig plats i skogen nära Jörns centrum, sätter eller lägger oss ned och tränar på att vara i nuet. Vi slappnar av, stillar våra tankar och lyssnar till skogens ljud.

Kom som du är och ta gärna med dig något att sitta eller ligga på.

Möt oss redan 17:45 utanför badhuset om du vill promenera till platsen med oss!

Alla är välkomna! Det är helt gratis. Inga förkunskaper krävs.

**VÄLKOMMEN!**

Arr Hej främling!

