



Rute til Ro –skab ro i dig selv med naturens hjælp

Glem alt om at tælle skridt og præstere på denne rolige mini-vandring - deltag i en skøn mindfulness-rute i naturen ledsaget af en guide med speciale i naturterapi.

På denne lille tur er det vigtigt at bevæge sig langsomt, åbne op for dine sanser og lade din spontane opmærksomhed falde på det, som omgiver dig i nuet, og på det, du møder i naturen undervejs.

FAKS giver en kop kaffe inden turen på en nærliggende cafe - man kan selvfølgelig vælge kun at deltage i selve turen.

Tidspunkt for cafe hygge: mandag d. 25. september kl. 12.45 – 13:45

Tidspunkt for turen: mandag d. 25. september kl. 14.00 – 15:30

Sted: Amager fælled, København

Arrangementet er gratis for FAKS medlemmer - hvis du ikke er medlem af FAKS så koster det 20 kr. i administrationsgebyr. Tilmelding senest d. 22. september 2023 (venteliste er aktiveret).

Ruten består af en 1 km lang natursti langs "vild" bynatur og skov og beliggende på Amager Fælled, København. Vi bevæger os i et roligt tempo, og gør flere stop undervejs med øvelser. Ruten er bygget op som en mindful orienteringsrute. Mindful orientering er et nyt koncept, lavet så du selv kan opdage eller genopdage natur og ro på en enkel, anderledes og inspirerende måde.

Mindfulness øvelser (valgfrit)

Man kan blot nyde en rolige gåtur, men du kan også vælge at benytte de forskellige mindfulness øvelser, som man tilbydes undervejs. Hver mindfulness øvelse giver dig mulighed for at øve dig i at møde både dig selv og naturen mere accepterende og mindre dømmende. Du kan ikke lave øvelserne forkert, og der er ingen rigtig eller forkert oplevelse.

Del oplevelsen

Man kan med fordel vælge at dele oplevelsen ved at tage din partner eller en god ven med. Hvis du gerne vil have dit barn med - så er det også en mulighed. Dog anbefales der, at børnene er mindst 13 år.

Læs mere om arrangementet på www.faks.dk og tilmeld dig
Husk der er begrænset med pladser!

Fakta om Rute til Ro

Rute til Ro er et initiativ udviklet af Københavns Kommune som en del af strategien om at bruge byens grønne oaser - [læs mere](#)

Man kan tage turen på egen hånd uden guide. - vi anbefaler at første gang man tager turen, så er det med guide, så man lærer nogle teknikker for at være i nuet og finde roen.