

Bäcksjön - Mindful Morgonvandring med bad och fika

Tillsammans vandrar vi den ca 1 mil långa stigen som går runt Bäcksjön med ett närvarande sinne. Vi gör stopp för fika och dopp i sjön för den som vill. Beräknad tidsåtgång ca 4 h.

Samlingsplats är vid den södra delen av sjön vid Hemviken. Därifrån vandrar vi med närvaro för att uppleva naturen med alla våra sinnen längs den ca 1 mil (9,3 km) långa stigen som slingrar sig runt sjön. Vi kommer göra paus för att njuta av fika (som du själv tar med dig) vid en av eldplatserna och dopp i sjön för den som vill det.

Att ta med: något att äta och dricka, kläder efter väder samt ett par bra skor på fötterna, badkläder samt handduk om du vill bada.

Jag har beräknat att aktiviteten tar ca 4 h men vi stressar inte för att hålla tiden så se till att du har möjlighet att stanna om det blir lite längre.