

- Ud af hovedet
- Ned i kroppen
- Ind i nuet
- Med naturen

Fordybelse i naturen



**Tirsdag
18. juni
kl. 18:30 - 21:00**

**Pris: 300 kr.
Begrænset plads
tilmelding@vaksa fo
www.vaksa fo**

Hvad - hvorfor

Målet med denne lille workshop er at give slip på alle mål.

I smukke omgivelser i vores lokale Glasstuen på Velbastaður bliver du på en blid og tryk måde guidet ind i kroppen, til stilheden og ind til nu, som er.

Du får, ved hjælp af nogle lette øvelser, muligheden for at være i og med naturen på en ny måde. Det er en invitation til, at din næste gåtur kan blive mere åben, smuk og nærværende. Og en invitation til dyb ro, stilhed og hvile.

Hvordan

Undervisningen er forankret i +30 års erfaringer og tager udgangspunkt i mindfulness, empatitræning, yin-afspændings- og meditationsteknikker.

Vi starter inde på måtten med bløde stræk og nærværsøvelser.

Der er små øvelser i bevidsthed og nærvær. Efter en kort pause kommer du ud at gå din egen lille tur i området, med mulighed for at få dine egne ah-ha erfaringer.

Undervisningen denne gang foregår på dansk. Tilmelding foregår på tilmelding@vaksa fo.

Transport

Med bil: ca. 12 min. kørsel fra Torshavn - i retning mod Kirkjubøur. Brug gerne google maps, eller få anden vejledning. Adressen er Úti á Heyggi 16, Velbastaður.

Bus nr 6 kører fra midtbyen 'Steinatún' (nord) kl. 18:04, bed om at stå af ved 'Sólarmagn' stoppested. Der er kun 2 min. gang til huset. Bus nr 6 kører igen fra stoppested 'Sólarmagn' tilbage til Torshavn kl. ca 21:07.

Hvem

Underviser er Birit Nolsø, som er ejer af virksomheden Vaksa.fo.

Birita har uddannelse i ledelse, administration, kommunikation og turisme.

Hun har 20-års erfaring, og har gennem mange år arbejdet intenst med selvudvikling og mental praksis. Hun har undervist i forskellige former for dans, yoga og energi-træning.

De sidste syv år har Birita været i intens træning i mindfulness og empati-baseret meditationstræning og udvikling. Foruden egen undervisning, arbejder Birita sammen med partner og kollega Henrik Krag, filosof og forfatter. På Færøerne står de bla for undervisningen på sommer-retreats på Færøerne, hvor ca halvdelen af deltagerne kommer fra Danmark. Vaksa har faste grupper, tema-dage og arrangerer også undervisning til individuelle samt arbejdspladser. I 2018 udgav Henrik og Birita bogen 5 hjertefølelser.

Henrik Krag er forfatter til bøgerne "Selv-udvikling for det hele menneske - fra men til og", samt OverLev i parforhold.

