



Åsa
på
Lilla
Ekeby

Lilla Ekeby, 762 91 Rimbo ♦ www.lillaekeby.se ♦ 070-363 13 70, 0175 – 719 15

Nyhetsbrev i februari 2010

För de flesta är vardagen fylld av för mycket stress, press och prestation. Tiden räcker inte till för återhämtning och till att fylla på energi. Inte till att njuta. Inte till att ha kul. Eller?

Jo, jag vill hävda att tiden räcker; om du lever mer i nuet, vågar släppa fram dina innersta behov, prioriterar, blir lite smartare och lite mer kreativ. Och är mer i naturen! Forskare världen över är överens om att naturen skänker både stimulans och återhämtning. Och vi vet ju alla att prestationer och beslut, både hemma och på jobbet, blir bättre när det inte är för körigt i hjärnan.

Många attraheras av ord som "Odlä stillheten" medan andra säger flum och värjer sig. Jag tror att det är de som värjer sig som är de som allra bäst behöver lugna tempot och tänka mer på sin hälsa och livskvalitet. För det är just det som det handlar om; HÄLSA och LIVSKVALITET.

Nu har jag samlat på mig tillräckligt med bra redskap för att erbjuda både företag och privatpersoner inspiration för att lugna tempot, prestera bättre och få mer livskvalitet. Garanterat flumlöst, vetenskapligt underbyggt och härligt opretentiöst.

Så välkommen till "Åsa på Lilla Ekeby" och vårens aktiviteter

Fem träffar med mindfulness i naturen

Naturen skänker både stimulans och återhämtning. Så jag har flyttat ut kursen i att vara "här och nu" till gårdens vackraste ekbacke. Platsen är magisk, säger förra årets deltagare. Vi träffas fem fredagsförmiddagar. Start 26 mars. Några platser kvar.

Heldag med naturkraft

Jordnära friskvård för företagsgrupper eller kompisgäng. Synen, hörseln, känslan, doften och smaken är era redskap.

Lugna och djupare upplevelser av naturen får er att varva ner, må gott och fylla på ny energi. Vi gör också lätta avspänningsövningar, samtalar kring naturen som kraftkälla och lagar mat över öppen eld.

Fredagar, lördagar och söndagar. Minst 6 personer.

Läs mer på www.lillaekeby.se

Välkomna till enkla upplevelser som stannar länge både i kropp och i själ.

Varma hälsningar

Åsa