



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Meditativ gang ved Lejre Vig.

Fre. 19. aug. 2022 kl. 11:00 - 13:00

Natursansning - med meditativ gang Turen er en nem og hyggelig lille vandring med indlagt sansning i naturen - korte meditative perioder - hvor vi går i tavshed.

Temaet er plantemad, solskinsmad. Invitation til solskinsmad efter turen på slut-adressen. Turens tema er sansning i naturen og solskinsmad. Vi starter og slutter på Hejrevej 35, 4060 Kr. Såby. Strækningen er knap 5 km. Turen går langs fjorden, op gennem charmerende Lyndby til kirken, som vi runder og tilbage igen. Ved Kirken er der mulighed for toilet og vandoptankning. Turen er delt op i tre etaper, hvor vi kan snakke sammen, og to strækninger, hvor vi går i tavshed. Hvis vi møder spiselige planter på vores vej, snakker vi om dem og bringer lidt med os tilbage.

Medbring evt. en lille pose til formålet. Turen begynder på asfalt, men er hovedsaglig en græs-trampesti. Hvis det har regnet meget i dagene forud for turen, kan der være våde steder, hvor vandrestøvler er en fordel. Og bare tæer i sandaler er selvfølgelig også et valg. Ellers alm. fodtøj. Stien er sine steder lidt "skrå", og vi passerer en lille træbro. Men ellers er turen ganske nem. Du kan frit parkere cykel eller bil på adressen. Eller du kan ankomme med bus til busstoppestedet Lindevangsvej/Hejrevej på Hornsherredsvej (mellem rundkørslen og Lyndby) Der går bus fra Roskilde hver time på lørdage og søndage, og hver halve time på hverdage. Det tager ca. 10 minutter at gå til nr. 35. Efter turen inviteres du et måltid solskinsmad på adressen Hejrevej 35. Det koster 20 kr. og du skal tilmelde dig senest to dage før. Der er et max antal deltagere på 10 personer, så jo tidligere du tilmelder dig, des større mulighed for at være med :). Send sms eller ring på 20 84 99 91. Alle aldre er velkomne på denne tur :)

Gratis.

Sted: Fod på Livet, v/ Birthe Straarup, Hejrevej 35, Kirke Såby.

Meditativ vandring .

Søn. 21. aug. 2022 kl. 11:00-13.30

Turen går ad skovveje. Turen er på godt 7 km, hvoraf vi går meditative, altså i tavshed, på lidt over halvdelen af ruten. Husk vandflaske. Turen er på godt 7 km (kan forlænges med 2 km, hvis man vil gå frem til solskinsmaden på Hejrevej 35). Temaet er meditativ vandring og plantemad - solskinsmad. Turen begynder og slutter på p-pladsen mellem Lindborgvej og motorvejen. Her kan parkeres, eller du kan tage bussen til busstoppestedet Lindborg og gå de 300 m ned til p-pladsen. Turen er mest i skov på skovveje og lidt i det åbne land. Skovveje med grus/stabilt. alm. fysik er nødvendig. Som deltager siger du ja til meditative perioder, hvor vi går i tavshed. Turens tema er sansning i naturen og solskinsmad. Turen er delt op: En etape, hvor vi snakker sammen, en hvor vi er tavse og igen en strækning, hvor vi kan snakke. Hvis vi møder spiselige

planter på vores vej, kigger vi på dem og bringer måske lidt med os tilbage. Medbring evt. en lille pose til formålet. Efter turen inviteres du et måltid solskinsmad på adressen Hejrevej 35, Lyndby, 4060 Kr. Såby. Det er 2 km fra slutpunktet. Du kan evt. køre med en af bilerne eller gå de to km fra p-pladsen til Hejrevej. Det koster 20 kr. at spise med. Deltagerantal max 10 personer. Tilmelding senest 2 dage før arrangementet til Birthe Straarup - jo før, desto større mulighed for en plads. Tilmelding til: mail@solskinsmad.dk. Tlf. 20 84 99 91. Alle aldre er velkomne på denne tur :)

Gratis.

Sted: Kostvejleder og sundhedsterapeut Birthe Straarup, Hejrevej 35, Lyndby Strand, Kirke Såby.

Meditativ gang ved Lejre Vig.

Ons. 24. aug. 2022 kl. 11:00 - 13:00

Natursansning - med meditativ gang Turen er en nem og hyggelig lille vandring med indlagt sansning i naturen - korte meditative perioder - hvor vi går i tavshed. Temaet er plantemad, solskinsmad. Invitation til solskinsmad efter turen på slut-adressen. Turens tema er sansning i naturen og solskinsmad. Vi starter og slutter på Hejrevej 35, 4060 Kr. Såby. Strækningen er knap 5 km. Turen går langs fjorden, op gennem charmerende Lyndby til kirken, som vi runder og tilbage igen. Ved Kirken er der mulighed for toilet og vandoptankning. Turen er delt op i tre etaper, hvor vi kan snakke sammen, og to strækninger, hvor vi går i tavshed. Hvis vi møder spiselige planter på vores vej, snakker vi om dem og bringer lidt med os tilbage.

Medbring evt. en lille pose til formålet. Turen begynder på asfalt, men er hovedsaglig en græs-trampesti. Hvis det har regnet meget i dagene forud for turen, kan der være våde steder, hvor vandrestøvler er en fordel. Og bare tæer i sandaler er selvfølgelig også et valg. Ellers alm. fodtøj. Stien er sine steder lidt "skrå", og vi passerer en lille træbro. Men ellers er turen ganske nem. Du kan frit parkere cykel eller bil på adressen. Eller du kan ankomme med bus til busstoppestedet Lindevangsvej/Hejrevej på Hornsherredsvej (mellem rundkørslen og Lyndby) Der går bus fra Roskilde hver time på lørdage og søndage, og hver halve time på hverdage. Det tager ca. 10 minutter at gå til nr. 35. Efter turen inviteres du et måltid solskinsmad på adressen Hejrevej 35. Det koster 20 kr. og du skal tilmelde dig senest to dage før. Der er et max antal deltagere på 10 personer, så jo tidligere du tilmelder dig, des større mulighed for at være med :). Send sms eller ring på 20 84 99 91. Alle aldre er velkomne på denne tur :).

Gratis.

Sted: Fod på Livet, v/ Birthe Straarup, Hejrevej 35, Kirke Såby.



VANDREFESTIVAL

Sjælland, Møn, Lolland og Falster

Meditativ gang ved Lejre Vig.

Lør. 3. sep. 2022 kl. 11:00 - 13:00

Natursansning - med meditativ gang Turen er en nem og hyggelig lille vandring med indlagt sansning i naturen - korte meditative perioder - hvor vi går i tavshed. Temaet er plantemad, solskinsmad. Invitation til solskinsmad efter turen på slut-adressen. Turens tema er sansning i naturen og solskinsmad. Vi starter og slutter på Hejrevej 35, 4060 Kr. Såby. Strækningen er knap 5 km. Turen går langs fjorden, op gennem charmerende Lyndby til kirken, som vi runder og tilbage igen. Ved Kirken er der mulighed for toilet og vandoptankning. Turen er delt op i tre etaper, hvor vi kan snakke sammen, og to strækninger, hvor vi går i tavshed. Hvis vi møder spiselige planter på vores vej, snakker vi om dem og bringer lidt med os tilbage. Medbring evt. en lille pose til formålet. Turen begynder på asfalt, men er hovedsaglig en græs-trampesti. Hvis det har regnet meget i dagene forud for turen, kan der være våde steder, hvor vandrestøvler er en fordel. Og bare tæer i sandaler er selvfølgelig også et valg. Ellers alm. fodtøj. Stien er sine steder lidt "skrå", og vi passerer en lille træbro. Men ellers er turen ganske nem. Du kan frit parkere cykel eller bil på adressen. Eller du kan ankomme med bus til busstoppestedet Lindevangsvej/Hejrevej på Hornsherredsvej (mellem rundkørslen og Lyndby) Der går bus fra Roskilde hver time på lørdage og søndage, og hver halve time på hverdage. Det tager ca.10 minutter at gå til nr. 35. Efter turen inviteres du et måltid solskinsmad på adressen Hejrevej 35. Det koster 20 kr. og du skal tilmelde dig senest to dage før. Der er et max antal deltagere på 10 personer, så jo tidligere du tilmelder dig, des større mulighed for at være med :). Send sms eller ring på 20 84 99 91. Alle aldre er velkomne på denne tur :).

Gratis.

Sted: Fod på Livet, v/ Birthe Straarup, Hejrevej 35, Kirke Såby.

Meditativ gang ved Lejre Vig.

Lør. 10. sep. 2022 kl. 11:00 - 13:00

Natursansning - med meditativ gang Turen er en nem og hyggelig lille vandring med indlagt sansning i naturen - korte meditative perioder - hvor vi går i tavshed. Temaet er plantemad, solskinsmad. Invitation til solskinsmad efter turen på slut-adressen. Turens tema er sansning i naturen og solskinsmad. Vi starter og slutter på Hejrevej 35, 4060 Kr. Såby. Strækningen er knap 5 km. Turen går langs fjorden, op gennem charmerende Lyndby til kirken, som vi runder og tilbage igen. Ved Kirken er der mulighed for toilet og vandoptankning. Turen er delt op i tre etaper, hvor vi kan snakke sammen, og to strækninger, hvor vi går i tavshed. Hvis vi møder spiselige planter på vores vej, snakker vi om dem og bringer lidt med os tilbage. Medbring evt. en lille pose til formålet. Turen begynder på asfalt, men er hovedsaglig en græs-trampesti. Hvis

det har regnet meget i dagene forud for turen, kan der være våde steder, hvor vandrestøvler er en fordel. Og bare tæer i sandaler er selvfølgelig også et valg. Ellers alm. fodtøj. Stien er sine steder lidt "skrå", og vi passerer en lille træbro. Men ellers er turen ganske nem. Du kan frit parkere cykel eller bil på adressen. Eller du kan ankomme med bus til busstoppestedet Lindevangsvej/Hejrevej på Hornsherredsvej (mellem rundkørslen og Lyndby) Der går bus fra Roskilde hver time på lørdage og søndage, og hver halve time på hverdage. Det tager ca.10 minutter at gå til nr. 35. Efter turen inviteres du et måltid solskinsmad på adressen Hejrevej 35. Det koster 20 kr. og du skal tilmelde dig senest to dage før. Der er et max antal deltagere på 10 personer, så jo tidligere du tilmelder dig, des større mulighed for at være med :). Send sms eller ring på 20 84 99 91. Alle aldre er velkomne på denne tur :).

Gratis.

Sted: Fod på Livet, v/ Birthe Straarup, Hejrevej 35, Kirke Såby.