



Foto Ulla Brunö.

VI ÄR EN DEL AV NATUREN

- vandring i Skarpnäs

Söndag 5 maj 2024 kl 13.00 – 17.00.

En av nycklarna till att skapa det hållbara samhälle vi behöver, för oss själva och för resten av planeten, är att vi återskapar vår djupa kontakt med naturen. Denna guidning i Skarpnäs naturreservat handlar om hur vi konkret och fysisk är en del av naturen. Deltagarna får också möjligheten att känna efter lite extra hur det är att vara i naturen i lugn och ro. Det blir en blandning av miniföreläsningar för hjärnan och övningar i närvaro för alla sinnen. *Ulla Brunö, Boo Miljö- och Naturvänner*, är dagens guide.

Vi kommer gå cirka 5 km i lite ojämn och kuperad terräng på leder, små stigar och i obanad terräng, under övningarna står eller sitter vi still 10-15 min.

Ta på bra skor och kläder efter väder. Ta med sittunderlag och fika.

Samling och avslut vid busshållplats *Husaröstigen, Nacka*. Buss 471 och 444 från Orminge Centrum.

Upplysningar: Ulla Brunö 070-546 66 72. **Anmälan** senast 2 maj till ulla.bruno@telia.com
Begränsat antal deltagare.



Naturskyddsföreningen
Nacka



Boo Miljö- och Naturvänner