

# Hälsovandringar som utgår från Stensjöäng



Vill du hälsosvandra?

Några ledord: Långsamhet, enkelhet, vila  
bekymmerslöshet, tystnad, närvaro.

Vi vandrar under tystnad, förutom i pauserna.

## Upplägg

Vi utgår från Stensjöäng och tar dagen på oss.

Inklusive pauser för fika och lunchpaket.

Tre längre pauser. Medför egen matsäck+ fika.

Vila och avslutning med enkel vegetarisk måltid.

Efter vandringen delar vi tankar och  
känslor i ett reflekterande samtal.

Vandringens längd: ca 7-12 km

Vissa justeringar kan ske i upplägget.

Vid anmälan ges ev mer information.



**\* Trelänsvandring:**

Småland - Blekinge och Skåne.

Vi går i tre landskap,

Småland, Blekinge och Skåne, till den  
gamla gränsstenen belägen i sundet mellan

Norra - och Södra Grytsjön.

Hälsovandringar mm på  
Stensjöäng hösten 2010

23 september Höstdagjämning  
Hälsovandring 10.00 - 16.00

7 Oktober Brittsommar!  
Hälsovandring 10.00 till 16.00

25 Oktober Hälsovandring 11.00-16.00

27 okt Fotosafari tema: Stenar \* OBS!  
11.00-16.00

28 oktober Fotosafari tema: Träd 11.00-16.00

4 November Hälsovandring 10.00- 16.00

Avslut med gemensam vegetarisk måltid  
Vi går på delvis svårtillgängliga stigar så  
barnvagn och dylikt kan bli svårt att  
komma fram med.

Anmäl dig till [marianna@agetorp.se](mailto:marianna@agetorp.se)  
eller via telefon 070-6739916  
Välkommen med Din anmälan

Pris 250:- per pers.

I priset ingår vandring och enkel vegetarisk  
avslutande måltid, med gemensamt samtal.

För matsäck under dagen ansvarar du själv.  
Tänk på lätta energigivande tilltugg som nötter  
russin och torkade frukter + vatten.

För den som av oväntad anledning blir trött  
eller behöver avsluta vandringen kommer vi  
att ordna skjuts vid behov.

I samband med dessa vandringar finns  
möjlighet för övernattnig i enkelt B&B 350:-

För mer info: [www.agetorp.se](http://www.agetorp.se)

Marianna Agetorp  
Spjutaretorp Stensjöäng  
343 92 Häradsbäck  
0459-37000 Mob: 070-6739916



[www.instantnature.se](http://www.instantnature.se)