

## Midvintervandring

### "Pilgrim i hjertet"

**Kursus om pilgrimsvandring og indre proces**

**Lørdag den 15. december 2007 (overtegnet)**

**Søndag den 16. december 2007 (stadig pladser)**

**Kl. 9 til ca. 16**

Kursusleder : Eva Michaelsen

Vandring i Søhøjlandet fra Ry til Laven via Birkhede og Alling, i alt ca. 12-13 km.

Sæt juletravlheden på stand by og gør noget for din sjæl. Find livskraft og nærvær i naturen. Bevæg dig og bliv bevæget. Skab et rum af stilhed, indre liv og fylde midt i en fortravlet tid.

Den afgørende pilgrimsrejse finder sted i dig selv. Ved at skære alt overflødigt væk og fordybe dig i vandringen, får du mulighed for at finde ind til dig selv og det du har på hjertet. Undervejs vil vi arbejde med vandremeditationer og opmærksomhedsøvelser, der kan styrke dit fokus og skabe indre samling. Endvidere vil der være inspiration og coachende spørgsmål til at arbejde med det, der begrænser dig og får dig til at "sidde fast". At "gå med dit tema" kan være begyndelsen til en længere pilgrimsrejse...

Pris: 350,- kr. Plus togbillet tilbage fra Laven til Ry: 17,- kr.

Tilmelding til [eva@movimento.dk](mailto:eva@movimento.dk) / 86 57 78 00 / 27 14 21 65 senest: mandag den 3.12.07

Indbetaling på konto: 3627 – 3617034824. Husk at angive dit navn samt "Midvintervandring."

Begrænset deltagerantal. Først til mølle princippet

Medbring: Varmt tøj samt regntøj. Gode vandresko. Madpakke og drikke. Pen og papir til noter.

Vel mødt på Ry Station den 15.12. kl. 9.00!

**Eva Michaelsen** er pilgrim, foredragsholder, eurytmi-danser og coach. Hun har de sidste 6 år rejst rundt i Danmark med sine foredrag om Pilgrimsruten i Spanien samt om Pilgrimsvandring og indre proces og tilbyder nu også pilgrimsvandring, retræter samt coachende vandring i Danmark. Desuden arbejder hun med eurytmi-dans, som er en helende dansemeditation, der giver energi, dyb afspænding og kontakt til den indre essens.