

Krop, ånd, natur

Mærk naturen-Få nye kræfter

En del af Norddjurs Provstis sociale arbejde.

Forår 2024



Gratis forløb til mænd Naturterapi og vandring i Gjerrild og Rimsø

8 onsdage i marts, april, maj, juni kl 16-19

Se program på bagsiden

“Krop, ånd, natur for mænd” er et fællesskab hvor mænd mødes i naturen og hjælper hinanden med at stå stærkere i livet som mand. Du inviteres ind i en ramme, der åbner til fællesskab, åbenhed, styrke og åndelig substans i livet.

Under ledelse af naturterapeut Henrik Bennetzen arbejder vi med forskellige teknikker, der giver ro til krop og sind. Teknikker du også selv kan bruge i din hverdag. Vi har bålmad og hygge. Præst Peter Danielsen fra Rimsø deltager i gruppen.

Vi mødes i Hestehaveskoven i Gjerrild til naturterapi og i Tores Have v. Rimsø kirke til vandring.

Tilmelding ikke nødvendig. Du behøver ikke komme hver gang. Samkørsel fra Café Grenå.

Du kan møde andre mænd der har erfaringer med livskriser, stress, depression, ADHD, hjerneskade, osv og med hvordan man kommer videre. Du kan også være med hvis du synes dit liv kører fint. Måske kan du hjælpe andre?

Hilsen Peter Danielsen og Henrik Bennetzen

SE MERE PÅ Facebook: “Krop, ånd, natur for mænd i Norddjurs” eller ring til Henrik på 4086 1019 eller Peter på 2724 4472

Krop, ånd, natur for mænd i Norddjurs

PROGRAM FORÅR 2024

Dato/tid	Aktivitet	Mødested
Onsdag 6/3 kl 16-19	Naturterapi	Hestehaven, Gjerrild
Onsdag 20/3 kl 16-19	Vandring	Tores Have v. Rimsø Kirke
Onsdag 3/4 kl 16-19	Naturterapi	Hestehaven, Gjerrild
Onsdag 17/4 kl 16-19	Vandring	Tores Have v. Rimsø Kirke
Onsdag 1/5 kl 16-19	Naturterapi	Hestehaven, Gjerrild
Onsdag 15/5 kl 16-19	Vandring	Tores Have v. Rimsø Kirke
Onsdag 29/5 kl 16-19	Naturterapi	Hestehaven, Gjerrild
Onsdag 12/6 kl 16-19	Vandring	Tores Have v. Rimsø Kirke

Gruppemøderne: Ude i skoven hver gang. Tag tøj og sko på efter vejret og evt et tæppe med. Der er lidt mad/snacks og drikke at styrke sig på.

Vandringerne: Ca 5 km i et roligt tempo, så de fleste kan være med. Undervejs på turene vil der være naturterapi med Henrik Bennetzen og kulturhistoriske indslag med antropolog Martin Loft.