

# Ud i Naturen - Ind i Fortællingen

- giver dig en anderledes oplevelse i naturen, hvor du får nøglerne til at udforske naturen på nye måder

Der ligger et utal af historier og venter på at blive hørt.

I århundreder har vi samlet viden, skrevet poesi og er blevet bjergtaget af den natur vi omgiver os med. På vandreturene bliver du introduceret til motion- og bevægelsesglæde i naturen, til ord og tanker der kan virke inspirerende til hverdagens travlhed og til områder der rummer fortællinger om tid og sted knyttet til landskabet.

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## Vil du gerne

- have ny energi?
- indgå i nye gå-fællesskaber eller blot i gang med at gå?
- introduceres for nye områder og gå-muligheder?
- udforske hvordan øvelser, fortællinger og litteratur kan
  - øge dit velbefindende og din trivsel,
  - øge dit fokus og din opmærksomhed,
  - øge oplevelsen i naturen.

## Du får

- 5 gåture på hold af 20 personer.
- 4 aftener fra kl. 17-20 og en søndag i ca. 5 timer.
- valg af dagshold fra kl. 10-13 og en søndag i ca. 5 timer.
- ture på 5-10 km med indlagte stop. Sidste tur er 15 km.
- du behøver ikke have gå-erfaring med dog modpå at gå
- Guider/oplægsledere på hver tur.

Pris 50 kr. MERE INFO og tilmelding på [www.outdoorsydfyn.dk](http://www.outdoorsydfyn.dk)