



Svenska  
kyrkan

Unna dig själv  
en dag med både  
rörelse, vila,  
nya intryck  
och återhämtning.

# En dag för *Kropp & själ*

Under dagen så provar vi på Tikva som är en mjuk meditatív rörelsetraining på kristen grund och Pilgrimsvandring där vi gör en kortare vandring utomhus tillsammans.

Vi får möjlighet att reflektera, dela och gå i tystnad.

Dagen kommer ledas av Helena Borgenback, diakon och diplomerad Tikvainstruktör samt Rickard Borgenback, Pilgrimspräst vid Pilgrimscentrum i Vadstena.

Lördag 26 oktober  
10.00 – ca 16.00  
Charlottenborgskyrkan  
Kostnad: 150 kr

För- och eftermiddagsfika samt lunch ingår.

Ta med mjuka kläder, varm tröja och kläder efter väder.

Anmälan och frågor till  
Helena Borgenback  
070-69 69 078



Foto: Johannes Frandsen/Ikon