



Mindfulness MED KAMERAN

HITTA BALANS I NATUREN
EN BILD I TAGET.

Naturworkshop
Anundshög
Västerås

WWW.AGNETAMLINDH.SE



MINDFULNESS MED KAMERAN

Hitta balans i naturen en bild i taget.

En promenad i naturen med kameran i hand kan ge dig en riktig kick. Både mentalt och fysiskt. Kameran är ett sätt att komma närmare naturen och se det du annars kan missa när du omedvetet stegar fram. Foto är en väg till mindfulness och dina bilder är minnen av energi som du kan dyka in i när du vill. Mindfulness med kameran handlar om att lära sig se, höra och känna innan du trycker av.

Tillsammans lär och upplever vi:

- den enda mindfulnessövning du behöver
- fotoövning hur du kommer igång med medvetet foto bild för bild
- grundläggande bildkomposition
- att se med nya ögon genom mytens kraft
- fotografera med alla sinnen
- använda hörseln för att landa här och nu
- japansk genväg till lycka bland träden
- hur det flytande ögonblicket utmynnar i en klassisk haiku.

*Nyvaken vårdag
Fram glider skräddaren tyst
Freja ropar Hej!*

En bild i taget skapar vi en grund för både hälsa och kreativitet. Vilken kamera du har spelar ingen roll - det är här och nu som är i fokus.

*Agneta M. Lindh
Fotograf & konstnär i Västerås*