



” Det är många som glömmer bort vår egen natur..”

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# På sommarkurs i skärgården

**Förra hösten hade jag förmånen att åka upp till Abisko med några väninnor. Upplevelsen var totalt makalöst, det här måste jag få göra igen.**

**J**ag har alltid gillat folkhögskolemiljön och visste att vissa skolor erbjöd sommarkurser. Så i våras kollade jag utbudet om det var någon som skulle köra vandring och där dök möjligheten upp bland 2000 olika sommarkurser. Stensunds Folkhögskola erbjöd en vecka med yoga och vandring, taget tänkte jag direkt för jag visste också att skolan ligger precis vid havet. Därefter hörde jag mig för om någon hade lust att hänga på och två av mina vänner söder över nappade direkt.

**Jag hade höga förväntningar och jag kan summera att dom uppfylldes och jag fick även mer därtill.**

Att få umgås med mina vänner, men sedan träffa alla andra som valt att komma hit just denna vecka var så givande. Jag hade inte kollat utan trodde det enbart var vi på skolan, men det visade sig att det var ytterligare 7 andra kurser. Du kunde välja silversmide, bygga en eka, repa en eka, mandala, laga möbler, paddla kanot och utveckla din sångröst. Vilken salig blandning, men så härliga möten det blev.

Varje dag erbjöds kundaliniyoga för alla nere vid dansbryggan och varje morgon bjöd på strålande sol, så våra dagar kunde inte börja bättre. När vi sedan hade fått i oss frukosten gav vi oss ut på vår vandring på sömrlandsleden. Vi var en grupp kvinnor från olika håll och kanter av landet och det otroliga var att denna grupp bestående av 12 njöt till fullo av det vi fick uppleva. Vi gick i tyst meditation, för att senare surra för fullt. Vi gick på grusvägar, i skogen, upp på berg och ner i dalar det var verkligen en varierande miljö vi fick uppleva.

Det fanns en otrolig omtänksamhet i vår grupp och alla deltog på sitt sätt. När vi hittade hem på eftermiddagarna så var det dags att stretcha ut i ett yinyoga pass med gong.

**Vill ni ha gong idag frågade vår instruktör?  
Å alla i en samstämmig kör  
JAAAAAAAAA!**

Vi hade fått vissa no, no för den här veckan och det var att vi inte fick prata jobb eller berätta vad vi gjorde i vårt liv annars.

Helt klart svårt, men också väldigt givande för då blev vårt fokus på något annat än ok du är ekonom ok och så kan man hamna i ett fack. Nä, här öppnade vi nya dörrar till oss själva och vi kunde fokusera på andra saker hos de andra.

Torsdagkväll erbjöds vi en grillkväll där samtliga samlades och jag ska väl även säga att maten var grymt god och personalen vilket gäng. Det var otroligt härlig grillkväll med sång från sånggruppen och efter det så fick vi gå runt och se vad dom gjort under veckan. Det som var otroligt var att dom hade fått ihop en eka på en vecka, men dom hade jobbat hårt.

**Att få uppleva denna miljö var makalöst, vilket makalöst land vi lever i!**

En plats som ligger precis vid havet där du på kvällskvisten kan sitta på en stenhäll eller en bänk på bryggan och bara finnas till och känna tacksamhet för den dag som varit.

Jag är oerhört tacksam för att denna möjlighet blev av och det var en möjlighet av stora slag. Det är många som glömmer bort vår egen natur och behöver fara iväg utomlands för att få vila ut, men det finns även möjligheter här hemma. Bara att ge sig ut och sitta på en stubbe inget speciellt men ändå fyllt med otrolig magi. Bara att titta ut över havet och höra vågorna komma in mot stranden. Det behöver inte vara så mycket mer för att göra en vanlig vardag speciell eller hur?

**Så gå ut och njut!  
Magin finns där mitt framför din näsa!**

Blev du sugen på en sommarkurs? Varför inte kolla vad som erbjöds i sommar för att klura på inför nästa sommar [www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu) och sedan sommarkurser.

Vad vill du att jag ska skriva om i höst? Maila mig gärna.

**Jag känner mig rejält laddad för en ny härlig krispig höst!**

Hälsoinspiratören  
Tina Persson