

Mindful Nordic Walk 北歐健走(2天健步退修營)

步行是最簡單、方便運動，持桿健步，更安全、更健康、更消脂！



Nordic Walk 源於芬蘭，由模仿滑雪而來的健步運動，由專業教練及物理治療師，引入香港，於醫療界及教會圈流行起來，是一種非常安全的運動。

Nordic Walk 健步，借助健步桿撐地力量和正確步姿，四肢俱運動起來。這項量力而為的運動，急步時為帶氧運動，慢步為增肌拉伸運動，減低運動帶來膝、腕關節、腰脊的勞損，促進並增加大腿、上肢、胸部、腰部及核心肌肉。讓人腰肢挺直，去除駝背、擴張胸肺、促進呼吸。治療身體痛症，頗具療效。

北歐健步，適合不同年齡層與族群。長者持桿健步，增加肌力，減少跌倒，帕金森症緩遲病情。辦公室白領，或壓力焦慮高，抑鬱症患者也可以藉此運動，增進多巴胺 (Dopamine) 的分泌。改善情緒、睡眠、記憶、學習和專注力。多巴胺的釋放，身心感受歡愉和鼓勵，激勵身體重複運動，養成良好習慣。

日期：11月23至24

地點：長洲聖公會靜修院

行程：23日早乘945快船入長洲，於長洲體育路球場泰坦場地練習 Nordic walk, 體驗及改善步姿。中午尋找長洲美食(自費)。稍事休息後入營，分配房間及個人梳洗，自由活動如午睡或放空。晚飯前一小時靜觀身心練習及默想聖經。晚飯後大組分享(自由參加)。24日早上拉筋後，從靜院從出發 Nordic walk 靜步一小時，欣賞長洲清早海岸風光。享受早餐後，個人安靜及默想聖經，靜思照顧身心靈需要，大組總結分享是次營會經驗。午飯後離營，團友可續瀏覽長洲景點、品嚐地道甜品。(參加者最好已有基本北歐健步經驗)



導師：葉萬壽先生 (B.A., M.A., Dip.C.S., M.Div., 資深心理治療師, 美國 AEDP 研究院認證 AEDP 治療師及臨床督導, 香港專業輔導協會院士及認證臨床督導, 澳洲 APP 認可 MBTI Administer, Enneagram Trainer, NLP Trainer, 澳洲 Kardia—Heart Wisdom 依納爵神操導師), 一位喜愛運動、獨處靜思的四號型老師, 師從 Calvin Sir 學習 INWA¹十式健步, 亦學習 ONWF²芬蘭國際北歐式健走聯盟健行步法。勤於練習³, 結合靜觀與健行心法, 提升意識省察與身心敏銳度, 嘗試結合健步與基督信仰的臨在與默觀

費用：11 月 10 日後一律 1600 元, 11 月 10 前(心自寬會員再減 100 元)

	單人房, 每人	雙人房, 每人
Calvin Sir NW 班畢業生	1400 元	1200 元
葉 sir 免費 NW 體驗班或北歐健步一二三班同學	1500 元	1300 元
從未學習 NW 班/其他	1600 元	1400 元

(欲購 Nordic poles 健行杖者, 可 WS 葉 sir @ 60865655 查詢或代購)

報名方法：

1. 將所需費用 payme 入葉 sir 60865655 戶口, 連同報名表, WS 給葉 sir,
2. 或存入恆生銀行 235—337888—001 Innerspace Counseling Service Limited, [將入數紙連同報名表 ws 至 60865655 手機](#), 輔以電話跟進, 保留入數紙;
3. 或以支票抬頭 Innerspace Counseling Service Limited, 連同報名表格, 寄回香港柴灣祥利街 29-31 號國貿中心 1201 室; 不收期票;
4. 所交費用, 概不退還, 上課前一星期個別通知上課, 垂詢電話: 60865655

姓名 (中): _____ (英): _____ 性別: _____

電話: _____ 曾參加 _____ NW 班

¹ INWA (International Nordic Walk Association 國際健行協會)

² ONWF (Original Nordic Walking From Finland) 致力於原創芬蘭北歐式健走的推廣

³ 六個月健步超過一千公里