

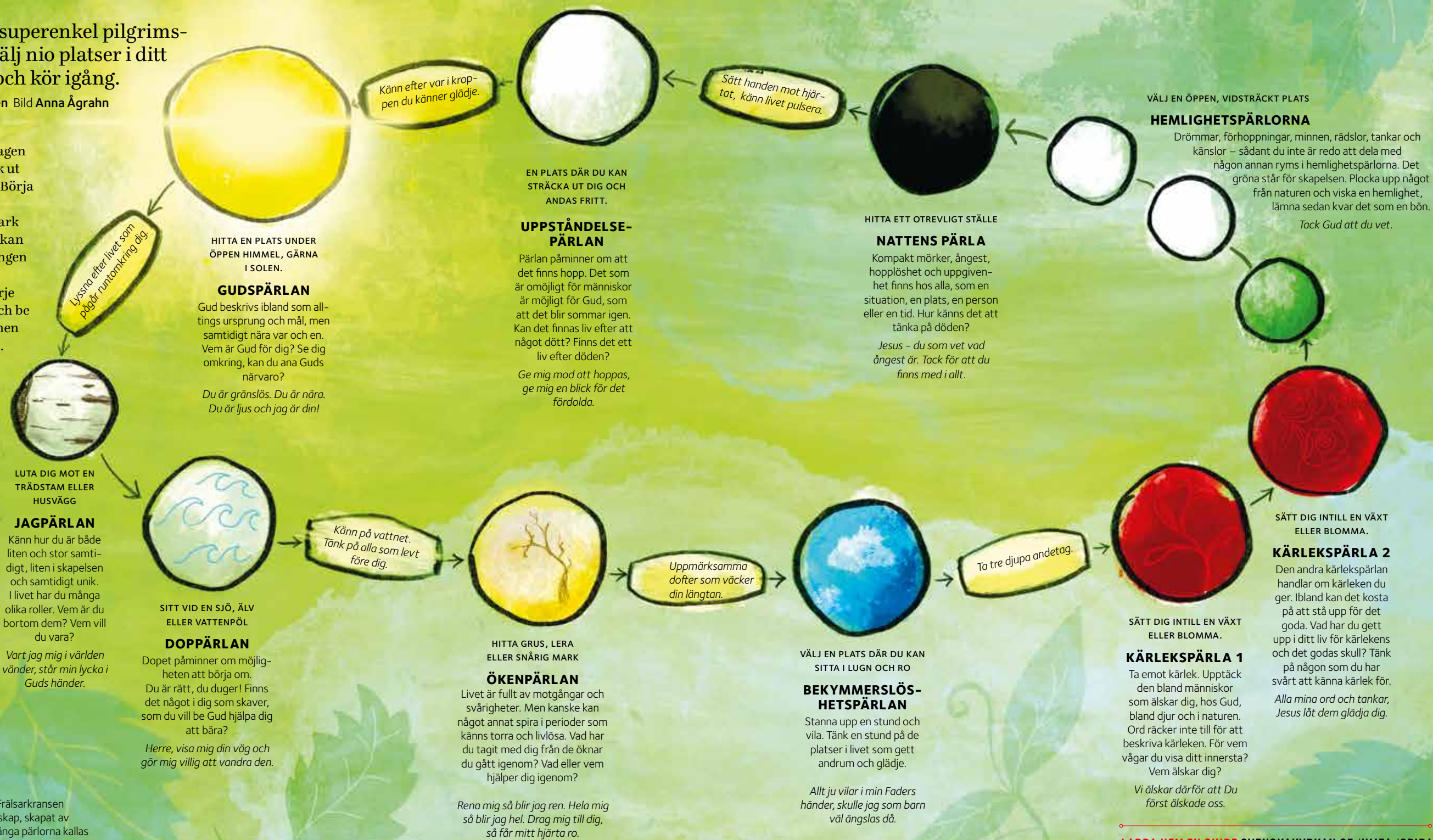
# Så blir promenaden en inre resa

Sugen på en superenkel pilgrimsvandring? Välj nio platser i ditt närområde och kör igång.

Text Therese Hamrén Bild Anna Ågrahn

## SÅ HÄR GÖR DU:

- Läs igenom förslagen på platser och tänk ut en lämplig runda. Börja med gudspärLAN.
- Gå ut i en skog, park eller trädgård. Du kan också göra vandringen mentalt hemifrån.
- Läs texten för varje pärla, reflektera och be den föreslagna bönen eller med egna ord.



## FRÄLSARKRANSEN

Pärlorna på armbandet Frälsarkransen är ett modernt böneredskap, skapat av Martin Lönnebo. De avlånga pärlorna kallas tystnadspärlor. Läs mer: [fralsarkransen.se](http://fralsarkransen.se)