

Lugn av naturen i Vattenriket

Biosfärområde Vattenriket - bra för natur och människa

Sussie Söderlundh



Naturen bjuder oss på en ekosystemtjänst.
Den ger oss lugn...
Gratis och utan biverkningar!

Naturens lugn

i Vattenriket



Bli lugn av naturen i Vattenriket



Vi gör så mycket som möjligt i naturen: Qigong

MORGONQIGONG

Varje torsdag 22 juni - 17 aug kl 8.30 på naturums takterrass.

Starta dagen med mjuka rörelser och vacker utsikt tillsammans med oss på naturums takterrass.



Vi gör så lite som möjligt i naturen: Skogsbad

Upptäck skogens lugnande verkan med vår naturvägledare. Medan vi promenerar i varierat tempo varvar vi tystnad, avkopplande och fokuserande sinnesövningar med prat om varför vi mår bra av att vara i naturen. I Japan kallas detta shinrin-yoku som betyder skogsbad. Vandringarna går i kuperad terräng över stenar och rötter. Genomförs vid minst tre deltagare. Samling kl 11 och avslutning senast kl 13.30 på respektive plats.

FORSAKAR: Söndag 10 september, samling vid Forsakars parkering.

ÄSPET: Söndag 17 september, samling vid Utemuseum Äspet vid Snickarhakens parkering.

BALSBERGET: Söndag 24 september, samling vid parkeringen på Balsberget.

Skogsbad är att använda alla sinnen



Skogsbad är förundran och fascination



Skogsbad är odla sin osociala kompetens 😊



Tankelisting: Övergripande syfte med aktiviteten Skogsbad

- Vi vill att besökarna ska inse att man kan nyttja naturen i vardagslivet för att bli avslappnad, för återhämtning.
- Vi önskar att besökarens reflektion efter ett skogsbad kan vara:
"Det här ska jag göra på egen hand för att slappna av!"
- Vi vill att besökarna känner sig avslappnade efter ett skogsbad.



Några av besökarnas svar vid tankelistning

"Ett inre lugn.
En naturupplevelse (djur och växter).
Nya stigar i välkänd skog.
Glädje."

"Höstluftandning.
Barrbroskskivling.
Naturmandala.
Spegel vänd uppåt.
Trädkronornas rörelser.
Qigong ute.
Rönnbärssdricka.
Svampmångfald.
Innehållsrika och
ögonöppnande timmar
med inspirerande ledning.
Avkopplande!
Intressant!"

"Naturen.
Stillhet.
Upplevelse.
Vidga mina sinnen.
Tystnad.
Lära nya saker, begrepp.
Reflektera."

"Rogivande.
Avkopplande.
Harmoni.
Inkännande av alla sinnen.
Behaglig känsla.
En skön vandring.
Att vandra i tysthet."

Ur Biosfärområde Vattenrikets handlingsprogram 2016-2020

*”De närmaste fem åren kommer vi
att vidareutveckla Vattenriket
som en källa till lugn och avkoppling
för att nå en bättre folkhälsa och livskvalitet.*

*Detta ska ske både
genom naturums program
och genom att vi är delaktiga i projekt
kopplade till grön rehabilitering
och projekt som går ut på att använda naturen
som en källa till återhämtning
i förebyggande syfte – green care.”*

Grön rehabilitering

- Samarbete med kommunens arbetsmiljöenhet:
- Föredrag
- Lugn-vandringar med prova-på-qigong



Green care – förebyggande arbete:

- Rofylld vandring med nyanlända
- Samarbete med kommunens mötesplatser för seniorer:
- Naturdag vid naturum med prova-på-skogsbad
- Prova-på-qigong på Ekenabben

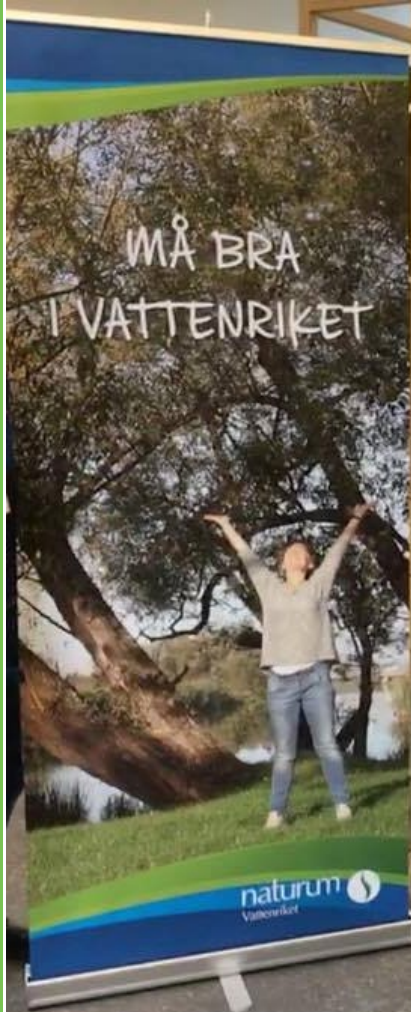


Blomstermandala med Hanna Wendelbo

Lyssna på ljudet av havnen som berättar om applet och andra ekosystemtjänster som vi får av naturen

Läs av ljudet med din mobil och ljudet kommer till dig





Framtidens hälsa

Utbildning för alla chefer i Kristianstads kommun



Tänk om det fanns något som:

- gjorde dig gladare...
- gjorde dig piggare...
- gjorde dig lugnare...
- sänkte mängden stesshormoner ditt blod...
- boostade ditt immunförsvar...
- hjälppte dig sova bättre...
- hjälppte dig att fokusera bättre...
- sänkte din puls...
- sänkte ditt blodtryck...
- minskade känslor av oro...

Visst vore det alldeles, alldeles underbart?

Glada nyheter - DET FINNS!

Det heter skogsbad och du kan prova det alldeles själv eller boka en guidad tur med en naturvägledare från naturum!



Hitta naturens lugn med en naturvägledare från naturum



Vi människor mår bra i både kropp och knopp av att vara ute i naturen. I guidningen "Lugn av naturen" tar vi en titt på vad senaste forskningen säger och provar avkopplande sinnesövningar tillsammans. Kanske vill ni prova på att mjuka upp kroppen med Qigong? Eller genomföra det vi kallar Skogsbad?

Vår naturvägledare möter er utomhus, antingen i naturreservat Årnummet vid naturum eller på någon av Vattenrikets fina besöksplatser. Där varvar ni teori med praktiska och avkopplande övningar. Guidningen är minst en timme eller längre efter önskemål.

Kanske har ni tid att upptäcka skogens lugnande verkan under ett två timmars Skogsbad i någon av Vattenrikets härliga skogar? Då promenerar vi i lugnt tempo och varvar tystnad och fokuserande sinnesövningar med prat om varför vi mår bra av att vara i naturen. Ni kan också välja att vara på en plats i skogen och prova övningar på olika stationer om någon i gruppen har svårt att gå.

Hämförs av magnifika ekar vid Ekenabben, vattenfallets brus i bokskogen vid Forsakar, talldoften i Åspet eller möt våren på Norra Lingenäset med fågelsång och sippor i vitt, blått och gult i ett härligt skogsbad med dina medarbetare!

Plats: I naturums närmiljö eller på någon besöksplats i Vattenriket.

Dagar: Dagtid tisdag – fredag

Antal personer: Max 20 personer per naturvägledare

Språk: Svenska

Tidsåtgång: Minst 60 minuter. Kan förlängas beroende på val av innehåll och plats.

Kostnad: 1500 kr första timmen, därefter 1000 kr/plöbjad timme (gäller en naturvägledare).

Boka och detalplanera: via mail till naturum@kristianstad.se

Tankar från tidigare skogsbadare:

"Kom verkligen ner i varv. Braövningar. Kan verkligen rekommendera detta vidare! En härlig dag med proffsig ledare. Vi lärde oss mycket!"

"Rogivande. Avkopplande. Harmoni. Inskänkning av alla sinnen. Behaglig känsla. En skön vandring i tysthet."

"En skön, avkopplande upplevelse. Verkligen vilsamt och skönt."

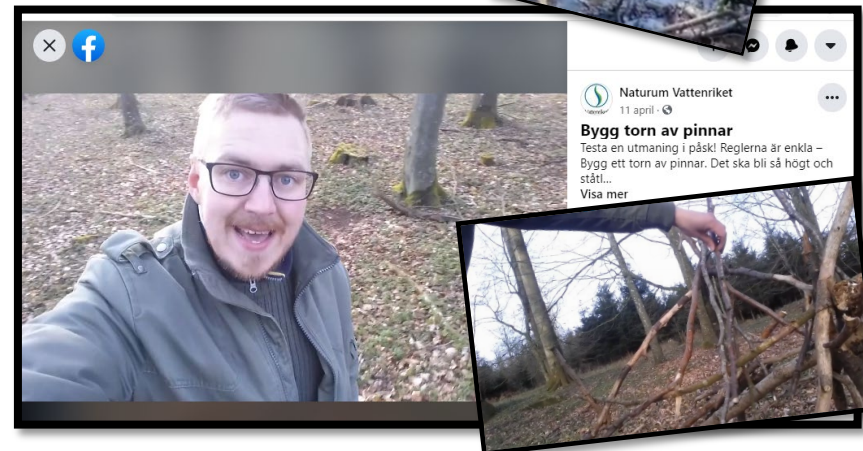
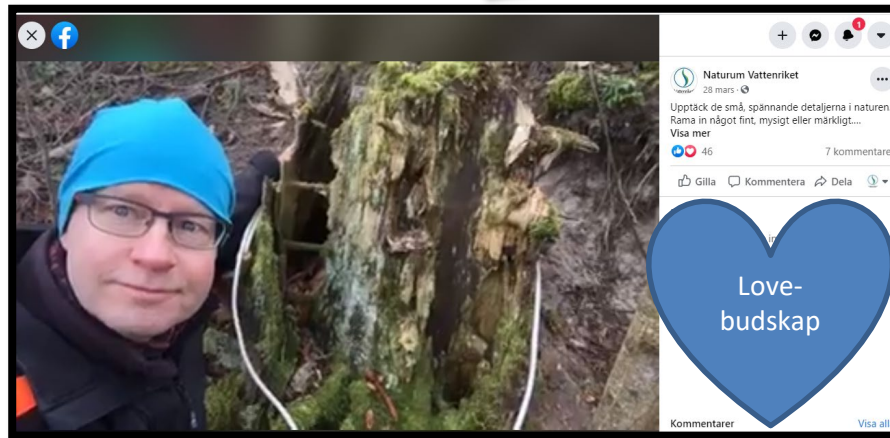
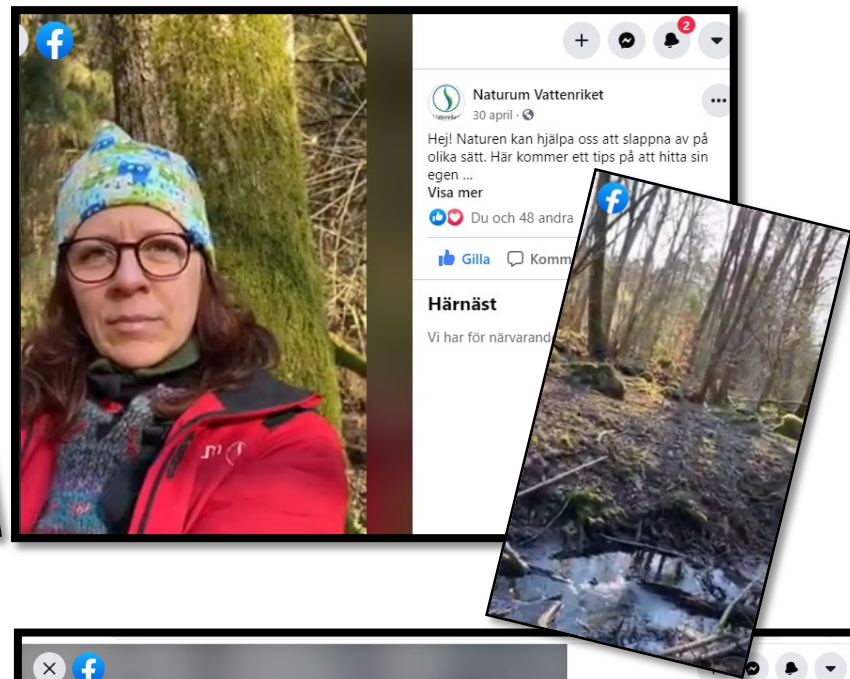
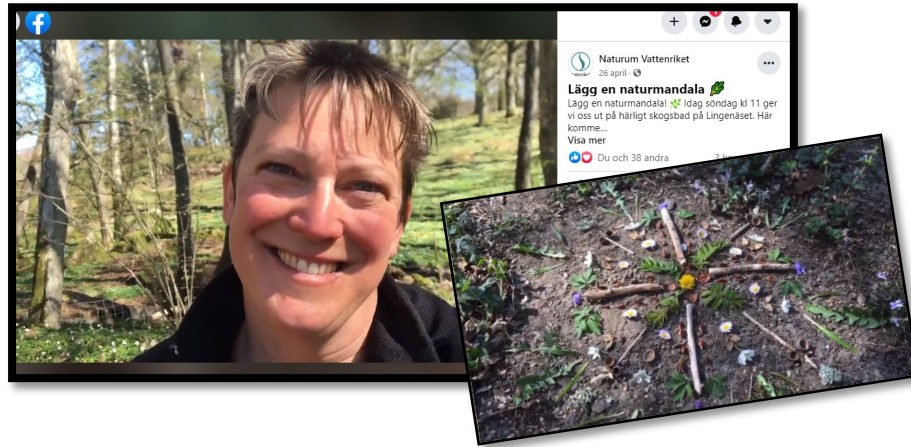
"Ett inre lugn. En naturupplevelse. Nya stigar i välkänd skog. Glädje."

"Träden svajar. Susar. Fåglars läte. Lugn. Tystnad. Upplevelse. Nya kunskaper."

"Höstluftandning. Barrbroskivling. Naturmandala. Spegel vänd uppåt. Trädskronornas rörelser. Qigong ute. Rännbärstricka. Svampmångfald. Innehållsrika och ögonöppnande timmar under inspirerande ledning. Avkopplande! Intressant!"

"Skogen doftade, hördes, och syntes på ett annat sätt än det vanliga. Jag upptäckte detaljer och helheter. Skogsbadet gav verkligen mersmak."

Naturen som kraftkälla i Coronatider



Frågor?

Välkommen med mig ut på skogsbad ikväll!