

OSBY/ÖSTRA GÖINGE



Skogsbad handlar om att öppna sina sinnen för det som finns runt omkring en. Bland annat kan det handla om att lukta på löv som ledaren Marianne Larsson gör här.

Lär ut konsten att skogsbada

■ REFLEKTION. "Man ska stanna upp så att det blir en form av återhämtning"

GLIMÅKRA
Att skogsbada blir allt mer populärt berättar Marianne Larsson, som håller guidade turer i just skogsbad. Under söndagen hölls en fullbokad tur i Kullaskogen.

– Jag har egentligen skogsbadat hela livet men jag visste inte om att det var skogsbad, säger Marianne Larsson.

Tidigare har hon bland annat arbetat som rekreativkonsult för Skogssällskapet, men sedan 2019 håller hon kurser och guidade turer i skogsbad. Det

är en långsam promenad i skogen där deltagarna får chansen att använda sina sinnen för att ta in naturen runt omkring dem.

Det kan handla om allting från att krama ett träd, lukta på löv, ligga i mossan eller bara observera omgivningen och lyssna efter tystnaden.

– Man ska stanna upp så att det blir en form av återhämtning, säger Marianne Larsson. Går du så snabbt att du får upp pulsen gör du något annat, då är det inte skogsbad.

Just att dra ner på tempot är något som deltagarna i

skogsbaden som Marianne Larsson hållit i tycker är en utmaning.

– De tycker att det är väldigt svårt att sakta in. Ofta när man kommer till skogen så har man ett mål, du ska gå från a till b, kanske hitta din svamp, dina bär eller jogga en runda. Det där med att strosa i skogen har vi kommit ifrån, säger Marianne Larsson.

Hon berättar att deltagarna som skogsbadar regelbundet säger att de har enklare att dra ner på tempot för varje gång de är med.

– De säger att de finner

lugnet men också att de fylls med energi och får lust att göra saker, säger Marianne Larsson.

Söndagens skogsbad i Kullaskogen hölls i samarbete med STF Östra Skåne och det var första gången som Marianne Larsson var STF-guide. Att det blev ett samarbete med STF var egentligen slumpen berättar Marianne som skulle hälsa på några gamla kollegor i Fulltofta när hon också träffade på Bengt Klingheim från STF Östra Skåne.

– Det enda ledde till det

andra och rätt som det var så var jag en STF-guide, säger Marianne Larsson.

Hon håller också i skogsbad vid Hovdala naturområde varje torsdag morgon men där kan deltagarantalet variera ordentligt.

– Ibland är det ingen, vissa gånger är det en och ibland är det fullbokat. Men intresset ökar och fler hör talas om skogsbad. Det här är en möjlighet till en livsstilsförändring, säger Marianne Larsson.

Söndagens tur i Kullaskogen var fullbokad med tolv stycken deltagare och en av dem var Elna-Katrin

Håkansson. Hon har tidigare varit på skogsbad både i Arkelstorp och på Österlen.

– Man blir så lugn och all stress och oro bara försvinner. Sen så älskar jag skogen, säger Elna-Katrin Håkansson.

Vad är det bästa med att skogsbada?

– Det är nog den stunden då vi bara ligger ner helt stilla och tar in allting, det är nog höjdpunkten.



KAJSA WALL text
kajsa.wall@nsk.se
0708-77 10 73



Elna-Katrin Håkansson uppskattar lugnet under skogsbadet.

FOTO: KAJSA WALL



Att bara ligga ner och ta in allting som finns runt omkring en är också en del av skogsbadet berättar Marianne Larsson.

FOTO: KAJSA WALL