



Välkommen att delta i

Skogsbad / Shinrin yoku i Kullaskogens naturområde

Skogsbad (på japanska: *shinrin-yoku*) är att vistas i naturen med öppna sinnen. Att ta in skogens atmosfär i lugn och ro. Det är effektivt och behaglig friskvård, en metod som lugnar kroppen, minskar stressen och stärker immunförsvaret.

När: Måndagen den 25 april 2022

Tid: kl. 09.30-12.00

Samling: Kullaskogens p.plats, Sporrakullagård, kl. 9.15

Max antal deltagare: 12 personer, förts till kvarn

Skogsbads guide: STF Östra Skåne, Marianne Larsson

Kontaktperson: Marianne Larsson

Mobil: 070 380 30 94

e-post: info@kallarbacken.nu

Hemsida: www.kallarbacken.nu

Pris: Gratis. Begränsat antal platser.



Information: Skogsbad är en vetenskapligt bevisad metod som främjar hälsa och välmående i nära kontakt med naturen. Att skogsbada innebär inte att vi badar i ordets rätta bemärkelse utan det handlar om att sakta in på tempot, bara vara, ge sig själv en möjlighet att med hjälp av sina sinnen se, höra, känna, dofta, uppleva skogen och naturen på ett nytt sätt. Vi stannar upp och låter skogen komma till oss. I total närvaro låter vi lugnet infinna sig. Vi går, rör oss sakta under ca 2,5 tim en sträcka på max ca 3 km. Vi rör oss på naturstig, lite upp och lite ned men i sakta tempo, en stilla egen sittning bjuds du också på – här är det bra med ett liggunderlag eller liknande. Vi avslutar med fika, som du själv tar med dig.



"Många upplever att en guidad tur ökar den lugnande effekten eftersom man då får hjälp att fokusera på sinnesintrycken genom de övningar man gör och genom att man hela tiden blir påmind om att se, höra, dofta och känna. Då är det svårare för tankar kring stress, oro, vardagsplanering att få fäste och man kommer lättare till ro." Åsa Ottosson, författare och journalist.

Att tänka på: Kläder efter väder. Klä dig varmt då detta inte är någon pulshöjande aktivitet!

Utlåning: liggunderlag, filt, hängmatta (10 st), lupp och paraply.

Vi går eller rör oss sakta på naturstig, ca 3 km i sakta mak.

Obs: Glöm inte din fika, en varm tröja och en ryggsäck att bära allt i.

Anmälan: Anmäl dig till info@kallarbacken.nu eller mobil 070 380 30 94 senast en vecka före utsatt datum. Max 12 deltagare.