

Skogsbad -Shinrin Yoku

Välkommen till en stund av skogsbad en aktivitet som innebär naturkontakt och närvaro. Du får vara i naturen på dina villkor. Förhoppningsvis känner du dig lugnare, mindre stressad och får fina upplevelser av skogsbad.

Hur går det till att skogsbada?

Ett skogsbad skiljer sig på flera sätt från vanlig vandring i skog och mark. Vi saktar ned vårt tempo, går långsamt, står eller sitter. Vi bjuds in till upplevelser som öppnar våra sinnen. Vi lägger märke till synen, hörseln, känslan, lukten och smaken i naturen. Då och då stannar vi upp för att dela med varandra vad det är vi upplever. Vi avslutar varje skogsbad med en kopp te eller fika tillsammans.

Jennie Bodin Leg. psykoterapeut / cert. Skogsbadsguide leder oss. Aktiviteten sker i Sommarroskogen. Du kan anmäla dig till ett eller flera tillfällen.

Kostnad: 50kr per gång inklusive fika (kontant eller Swish)

Tid och plats

21 april och 28 april kl. 10:30-12:00

28 april och den 5 maj kl. 17:00-18:30

Vi samlas vid parkeringen vid Sommaro.

Anmälan och frågor

Begränsat antal platser. Kontakta Anhörigcentrum på tel. 019- 21 32 30 eller e-post anhorigcentrum@orebro.se

