

Naturkraft

Att vistas ute, gärna i naturen, ger människan en känsla av sammanhang vilket medför att man mår bättre och hanterar vardagen bättre. Att röra sig sätter igång energin i kroppen, förbättrar hälsan och startar kreativa processer.

Vad:

- Naturkraft handlar om naturlig närvaro med syfte att öka kraft och självinsikt
- Vandring för att finna inspiration för ökad livsglädje och bättre balans i livet.
- Kom med och låt Dig inspireras, utvecklas och öka Din fysiska förmåga genom vandring, samtal och egen reflektion!

Hur:

- Vandring med samtal i liten grupp, parvis och med tid för egen reflektion på olika teman
- Träna på enkla andningsövningar och metoder i syfte att skapa avslappning och inre ro.
- Korta teoripass varvat med praktiska övningar
- Möjlighet till egen reflektion mellan gångerna. Det kan vara handling eller tankearbete.

Resultat:

- Kunskap om hur Du kan använda naturen som en källa för förståelse för sin egen person
- Förståelse för hur vandring/promenader kan vara ett verktyg för att bygga Din fysiska förmåga
- Insikter i och förståelse för naturens betydelse vid återhämtning.
- Förståelse för hur dagsljus och fysisk aktivitet i naturen påverkar den egna kroppen och välbefinnandet.

Naturkraft pågår en gång i veckan under åtta veckor med 2-3 timmar per tillfälle.

Var: Utomhus i lätt tillgänglig natur i närområdet med vandring, naturupplevelser och övningar.

Investering: 6 500 kr + moms inklusive kursmaterial och tilltugg.

Start: Löpande eller enligt överenskommelse.

För ytterligare information och anmälan kontakta någon av oss.

Välkommen!

Eva Arell
0705-57 86 47



Lisbeth Hellgren
0704-15 71 87



Katarina Modig
0709-40 08 40



Team Treklövern – hållbar livsstil

Team Treklövern – inspirerar och stödjer människor att må bra, utvecklas och skapa meningsfullhet i såväl arbetsliv som privatliv.

Läs mer på:
www.teamtreklövern.se

