

Naturen som terapirum

En kurs för dig som söker
återhämtning
stresshanering
välbefinnande



Är du nyfiken på hur närhet till naturen kan bidra till ditt välbefinnande? I slutet av augusti startar en grupp för dig som känner att du har svårt att varva ner, lider av stressrelaterad ohälsa och vill söka dig till naturen för återhämtning.

För att uppleva den totala närvaron och återhämtningen i naturen behöver vi sakta ned tempot och öppna våra sinnen.

Mötet med naturen ger möjlighet till att aktivera det parasympatiska nervsystemet. När detta sker så byter du fokus från prestation, stress och aktiva upplevelser till att bjuda in ett "bara vara" med lugn-och-ro-hormoner och skön vila. Det är i detta läge som vi reparerar och återhämtar oss.

Studier på olika håll i världen har kunnat visa att mötet mellan människa och natur minskar stressnivåerna, stärker immunförsvaret, reglerar blodtryck, förbättrar kognitiv funktion, minskar nivåer av ångest och depression.

Kursen består av fyra tillfällen som är upplevelsebaserade och förlagda utomhus. Ett tillfälle kommer att vara digitalt via Zoom. Varje tillfälle har ett tema som vi närmar oss med hjälp av sinnesövningar och guidningar.

Syftet med kursen är att hitta sätt att varva ner och skapa återhämtning med hjälp av naturkontakt samt söka upp områden i din närmiljö där du sedan kan fortsätta att utforska närheten och kontakten med natur

Datum

Torsdag 27/8, 3/9, 10/9, 17/ och 24/9
kl 10.00-12.30

Plats

Lovön, Drottningholm (buss från
Brommaplan)

Kostnad

Privatbetalande 2550:- Företagsbetalande
2800:- + moms
Minst 4 deltagare och max 8 deltagare

Anmälan

skickas till romlin@gestaltterapeuter.se
Skicka namn, adress, telefonnummer och e-
postadress. Ange även om du är
privatbetalande eller företagsbetalande

Stanna hemma om du känner symtom (+
2 dagar), full återbetalning vid avbokning.
Några dagar innan vi börjar skickar jag ut
ett brev med information.