

"shinrin-yoku"

Skogsbad

Låt skogseffekten minska din stress och ge dig ro

Prova på
Skogsbad
Max 12 deltagare

18 maj
Kl: 16.30 - 19.00

För medlemmar i
Väsby Promotion

Varmt välkommen att långsamt möta våren på nära håll, ett skogsbad för vila, energi och ökad stressreducering.

När gav du dig tid att bara vara senast? Många har de senaste åren hört talas om skogsbad, men vad innebär detta nyord som omskrivs att ge ökat välmående? Att ta ett skogsbad, *shinrin-yoku*, betyder att bada sina sinnen i skogsatmosfären och ge sig själv omtanke för att återhämta krafter, orka mer och klara av den moderna tidens stressande.

Nu erbjuds du som medlem att prova på ett **guidat skogsbad**. Vi loggar ut från tanke och hjärna för att istället uppleva, känna och förundras. Vi ger näring åt själen och fyller på med glädje, välmående och energi!

Anmäl dig här!

Vi följer restriktionerna och utgår från att alla som kommer gör detsamma. Tillsammans samskapar vi en trivsamt atmosfär i rådande tider. Vi håller alla avstånd och handsprit finns att tillgå. Max 12 st deltagare.

Datum: Tisdagen den 18 maj. **Kl:** 16.30-19.00

Plats: Preliminärt i skogen vid Sättrabadet

Anmäl dig senast den 17 maj

För medlemmar i Väsby Promotion. Kostnadsfritt

Vid ev. ösregn ställer vi in. Vid no-show debiteras 150 kr

Att involvera våra sinnen på det här sättet och fördjupa vår relation till naturen har i **forskning visat** på en mängd positiva hälsoeffekter fysiskt såväl som mentalt.

Program

16.30 – 16.45 Samling

16.45 – 18.45 Skogsbad

18.45 – 19.00 Avslut med enklare förtäring

Guide: Marie Rosén, Certifierad skogsbadsguide, personlig tränare & holistisk coach, **NaturStark AB**.

Väsby Promotion överlämnar ett sittunderlag till alla deltagare. Vill du ha möjlighet att ligga ner så ta gärna med eget liggunderlag. Inga förkunskaper krävs. Vi rör oss i lättare skogsterräng, vistas längre stunder i stillhet så tag gärna kläder som håller vind och kyla borta.

Gåva!



I samarbete med

 **NaturStark**
PTBYNATURE

Varmt välkommen!

Väsby Promotion
Kanalvägen 10 C, 3 tr
194 61 Upplands Väsby

08-590 327 00
info@vasbypromotion.se
www.vasbypromotion.se



VÄSBY
PROMOTION
Samverkan för tillväxt