



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 10, 2016

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen nr 10. Det vänder sig till dig som är deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer samt alla som vill tillämpa mindfulness i naturen. Syftet är att ge tips och idéer till fortsatt träning i mindfulness, helst ute i den sköna naturen. Om du inte vill ha brevet i fortsättning kan du maila mig på e-postadressen som återfinns längst ner på sidan.

Nu är halva programmet för våra mindfulnesssturer i naturen hösten 2016 genomfört: Se länk till: <http://www.mindfulnatur.se/>. **Eriksö i Vaxholm:** (ny plats) Måndagar 19 sept-31 okt kl 1700-1830, **Hasselskogen i Väsby:** Torsdagar 22 sept-3 nov kl 1000-1130, **Rinkebyskogen i Danderyd:** Söndagar 25 sept-6 nov kl 1000-1130 samt **Kyrkviken i Vallentuna** (ny plats) Söndagar 25 sept-6 nov kl 1000-1130. Du är välkommen att välja en tid och plats som passar dig. Medtag gärna sittunderlag och lämpliga kläder för årstiden.



Meditation i Hasselskogen i Upplands Väsby

Den 15 oktober hade jag en trettimmars introduktion av Mindfulness i Naturen för styrelsen i Upplands Väsby hembygdsförening. Vi blandade övningar både inomhus och utomhus. Ett bra oktoberväder bidrog till att det gick bra att vistas utomhus med en stensittning i 20 minuter i den vackra naturen med utsikt över Vallentunasjön.

Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se Mobil: 0708-390701

Månadens mindfulnessövning: Tyst promenad c:a 20 minuter

Förstärk upplevelsen genom att stänga av mobiltelefon och omvärld, prioritera stunden, gå långsamt och lyssna.

Stäng av telefonen

Låt din stund i naturen vara helt fränkopplad.

Prioritera stunden

Även ett kort besök i naturen kan vara värdefullt. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt

Försök att sakta in och gå långsammare än normalt. När du hittat din egen lite långsammare rytm brukar en skön känsla infinna sig. Genom att gå långsamt flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på just nu.

Lyssna

Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna på naturljuden omkring dig kan få tankarna att tystna för en stund. Låt inte eventuella trafikljud störa, lyssna efter naturens egna ljud. Naturen är nästan aldrig helt tyst, och dess ljud har ofta en rofylld effekt. Lyssna efter ljud på olika avstånd, i olika riktningar och med olika styrka.

Månadens bok:

Mindful garden av Anita Carlsson, Actout förlag

I Mindful Garden får du veta hur du kan utöva och träna mindfulness i din trädgård. Du kan börja med att gå ut i din trädgård ”med ögon känsliga för grönt”. Ta dig tid att känna rosornas doft, lyssna till koltrastens sång eller gå barfota i gräset och du kommer att må bra och få ett rikare liv. Du får tips om hur du kan komma i kontakt med alla dina sinnen i olika övningar och meditationer. Att klippa gräset blir en övning i medveten närvaro, en runda i trädgården blir en meditation, vedhuggningen blir en vardagsövning i mindfulness. Trädgården har en läkande effekt, en terapeutisk verkan och är en vetenskapligt bevisad källa till återhämtning.