



## Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 24, 2018

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. 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 min e-postadress som du hittar längst ner i nyhetsbrevet.

### Hur går vi vidare i fortsättningen!

Nu är det den ideella föreningen ”MindfulNatur” som arrangerar våra ”Mindfulness i Naturen-turer”. Den här terminen har vi hittills planerat 16 turer, varav 6 redan har genomförts. Trots att det har varit en ovanligt kall vinter har vi haft sammanlagt 31 deltagare på de hittills genomförda mindfulnesspromenaderna. Tidigare år har vi startat sent i april, men tydligen går det även att genomföra mindfulnessövningar fast det är vinter.

Tyvärr fick vi ställa in kursen ”Mindfulness i Naturen med Skogsbad”, som skulle gå i Studieförbundet Vuxenskolas regi, på grund av att vi fick för få deltagare. Vi ska försöka genomföra den efter sommaren.

### Månadens mindfulnessövning: Att göra ingenting.

Att göra ingenting är att verkligen göra någonting meningsfullt. När vi får en stund över är den spontana reaktionen ofta ”Vad ska jag göra nu då?” För att lämna det här ”gör-läget” ska du sätta dig ner, gärna på en stubbe eller sten i din favoritskog. Att bara sitta tyst en stund och känna efter hur du känner dig i kroppen och i sinnet skapar harmoni, och lugn och ro. Det är när vi tillåter kroppen att stanna upp, som vi ger hjärnan möjlighet till vila och reflektion. När vi nu är i ”vara-läget” ska vi helt enkelt bara vara här och nu, just i ögonblicket, fullt närvarande, avslappad men alert. Se vad du upptäcker.

**Redaktör:** Bengt Rundquist [bengt@mindfulnatur.se](mailto:bengt@mindfulnatur.se)  
[www.mindfulnatur.se](http://www.mindfulnatur.se)

### Månadens bok: Naturvårdsverket 2006: Naturen som kraftkälla.

Det var ett tag sedan vi berättade om en skrift som handlar om naturens påverkan på hälsan. Därför tar vi nu med en klassiker skriven av Åsa och Mats Ottoson.

Naturens betydelse som rekreativskälla för människan har under senare år hamnat allt mer i fokus i samhället. Många av oss ser det nog som en självklarhet att vi mår bra av att vistas i naturen. Men hur går det egentligen till?

Varför mår vi bra av naturen? I denna skrift presenteras en del av den forskning som gjorts de senaste tjugo – trettio åren om hur människan påverkas av att vara i naturen. Den historiska kunskap som funnits i tusentals år – och den vardagserfarenhet som många privatpersoner har av att naturen kan hjälpa till vid stresshantering, smärtlindring, krisbearbetning och mental återhämtning – har fått stöd från vetenskapliga fakta.

En god kunskap om naturens olika värden är en viktig utgångspunkt för arbetet med att på olika sätt vårda, värna och visa naturen. Skriften är tänkt som inspiration och diskussionsunderlag inom regional och kommunal förvaltning.

Tyvärr finns inte skriften kvar på Naturvårdsverkets förlag. Däremot går den att hämta hem i PDF-format på följande länk: <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf?pid=3961>

