



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 25, 2018

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som är deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulness-turer samt till 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. Den 25 maj 2018 trädde den nya dataskyddsförordningen, General Data Protection Regulation 2066/679, GDPR, i kraft. >>Läs mer.

Hur går vi vidare i fortsättningen!

Nu är det den ideella föreningen ”MindfulNatur” som arrangerar våra ”Mindfulness i Naturen-turer”. Den här första terminen hade vi planerat 16 turer. Vi startade den första 1 mars på Djurgården och avslutade med den sista turen 28 maj i Sollentuna. Trots att det har varit en ovanligt kall vinter har vi haft sammanlagt 31 deltagare på de första 6 mindfulnesspromenaderna. Tidigare år har vi startat sent i april, men tydligen går det även att genomföra mindfulnessövningar fast det är vinter.

Det kom sammanlagt 94 deltagare till de 16 planlagda turerna. En fick vi ställa in och en av dem hade så många som 20 deltagare. Vädret var mycket gynnsamt för våra mindfulnesssträningar under hela maj månad.



shinrin-yoku (森林浴)

Månadens bok: Shinrin yoku: bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi av Yoshifumi Miyazaki.

Vetenskap möter natur och mindfulness i den här boken om trädens helande kraft.

Begreppet shinrin yoku eller ”skogsbad” myntades i Japan på 1980-talet och betyder bokstavligen att bada i den atmosfär som finns i skogen.

Många människor har ett särskilt förhållande till träd, och instinktivt vet vi att vi mår bättre i naturen. Här guidar den japanske forskaren Yoshifumi Miyazaki dig i hur man utövar shinrin yoku. Han redogör också för de vetenskapliga bevis som finns för skogsterapiens positiva effekter, bland annat sänkta stressnivåer, stärkt immunförsvar och positiv sinnesstämning.

Shinrin yoku är en naturlig metod för välbefinnandesom används i många länder runt om i världen. Boken ger dig de kunskaper du behöver för att pröva på shinrin yoku, oavsett om du väljer att följa ett helt program eller bara tillbringa mer tid i din lokala park.

I Japan är shinrin yoku den snabbast växande formen av mindfulness och man har kunnat visa att det kan bidra till att:

- sänka blodtrycket
- minska stress
- förbättra hjärt- och kärllhälsan
- minska blodsockernivåerna
- förbättra minne och koncentration
- bota depression
- höja smärtgränsen
- boosta immunförsvaret
- gå ner i vikt

Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se