



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 7, 2016

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer i Stolpa-, Rinkeby- och Hasselskogarna i höstas 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.

Programmet för våra mindfulnesssturer i naturen våren 2016 ser ut så här: Se länk: <http://www.mindfulnatur.se/turer.htm>
Stolpaskogen: Onsdagar 11 maj-15 juni kl 1730-1900,
Hasselskogen: Torsdagar 21 april-16 juni kl 1000-1130
Rinkebyskogen Söndagar 24 april-19 juni kl 1000-1130
Trastsjöskogen (ny plats i Österåker): Torsdagar 21 april-16 juni kl 1730-1900.

Hittills har vi inte haft så många deltagare som vi hade i höstas. Vi vill därför få dig som deltog i höstas tillbaka som deltagare. Välj själv dag och plats och välkommen ut i naturen! Tag gärna med dig ett sittunderlag och kläder med hänsyn till vädret.



Tyst promenad i Trastsjöskogen

Vi har idag 6 utbildade mindfulnessguidar, men behöver fler. Därför har vi startat ytterligare en ny guideutbildning med 7 entusiastiska deltagare. Det blir en välbehövlig förstärkning, då vi har för avsikt att starta mindfulnesssturer i ytterligare två kommuner Vaxholm och Vallentuna i höst.

Månadens mindfulnessövning: Att ta ett japanskt skogsbad – så här gör du:

Att ta ett skogsbad är enkelt. Här kommer en liten vägledning från den japanska sidan <http://www.shinrin-yoku.org/>

- Gå fritt. Lämna mobiltelefon och kamera. Lämna också dina mål bakom dig.
- Stanna upp då och då, sätt dig gärna ner och känn efter om kroppen vill gå i någon särskild riktning.
- Var tyst och stilla. Lagg märke till hur fåglar och annat levande ändrar beteende när de vänjer sig vid att du är där.
- Om du går tillsammans med andra – kom överens om att inte prata. Dela gärna era upplevelser med andra efter promenaden.
- Under de närmaste timmarna efter promenaden, lägg märke till vilka effekter promenaden hade på dig. Fråga dig själv: är effekterna av promenaden värt mödan att gå ut?

Ge dig själv lite omtanke – gå ut och ta ett skogsbad. Läs mer på:

<http://ottossonochottosson.se/blog/reportage/skogsbad/>

Månadens bok: Skogens sociala värden av Susanna Lundquist (red) och Lena Johnson Häftad A4. SLU (Sveriges Lantbruksuniversitet) "Skogens sociala värden – forskningen visar vägen" är en bok som vill inspirera och ge kunskap till dem som vill vara med och utveckla landsbygden. Intresset för upplevelser i skog och mark har ökat de senaste åren. Boken tar bland annat upp den senaste forskningen inom skog och hälsa, skötsel av skog för ökat upplevelsevärde, skogens estetiska värden samt naturturism - en växande bransch. I boken delar forskare och entreprenörer med sig av sina kunskaper och erfarenheter.

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