

## Skogsbad - shinrin-yoku

”Att ta in skogsatmosfären med alla sinnen”

- \* Relativt nytt i Sverige, utövas över hela världen och kommer ifrån Japan
- \* Forsknings- och evidens-baserad effekt, minskar puls och blodtryck
- \* Ger effektiv stressreducering & återhämtning, minskar oro och aggression, ger djup avslappning, lugn och ro

Vad? Guidad vandring i ett mycket långsamt tempo på ett särskilt närvarande vis utan krav på och prestation med öppna sinnen i en ny fördjupad naturkontakt till miljön runtomkring

Vill du veta mer? Kontakta oss på epost; [info@naturstark.se](mailto:info@naturstark.se) mobil nr. **072-8896230**

