

Informationsblad:

Naturlunch med Naturtid

En introduktionskurs med fokus på återhämtning.



Vi på Naturtid arbetar med att skapa och öka naturintresset och kunskapen om dess främjande kvalitéer.

Nu har vi anpassat ett upplägg speciellt för pedagoger, som fokuserar på tre viktiga aspekter:

- Det sociala och gruppdynamiska
- Det individuella och mentala förebyggandet mot stressrelaterad ohälsa
- Det praktiskt pedagogiska, inspirationskälla till den egna undervisningen

(Tillsammans med er, känner vi av vilka eller vilken punkt som kanske är extra viktigt för just er avdelning och anpassar upplägget efter ert önskade fokusområde.)

Följ med på en sinnesväckande tur i skogen. Naturen är ett fantastiskt verktyg för att uppnå en medveten närvaro i nuet. Ett väldigt bra medel för att hantera och återhämta oss från de krav och den stress som i dagens samhälle blivit allt mer framträdande. Dock är det inte farligt med stress, snarare tvärt om, det är bra för oss. Krav ger oss utmaning, motivation och mening. Men som forskning bevisar, det viktiga är att vi återhämtar oss. Allt mer forskning visar på att naturen är en av de mest effektfulla platser för denna återhämtning.

Genom olika sinnliga och lekande övningar i skogen använder och tränar vi alla våra sinnen för att på så vis uppnå en större medvetenhet, reflektion och fokusering på det som sker här och nu.

Under kursen går vi igenom enkla och konkreta verktyg som hjälper dig att använda och utnyttja de hälsofrämjande resurser som finns i vår närmatur. Tanken är att deltagarna efter kursen på egen hand ska kunna använda naturen, för att lättare flytta fokus och återhämta sig från en kravfull vardag.

Kursen tar ca. 3,5 timmar.

Vi använder oss gärna av det naturområde som ligger närmast er, så att ni själva kan fortsätta att använda området efter kursen om så önskas.

Pris: 680 kr per person + en startavgift på 1800 kr. Minimum 4 pers, maximum 20 pers. (exklusive moms)

I detta ingår en, i stor grad, ekologisk/närproducerad lunch som vi tillsammans tillreder på plats i skogen.

Ni behöver inte ha med er någonting förutom er själva och kläder efter väder.

**Just nu!
20%
Uppstarts-
pris.**

Varför?

Sjukskrivningar på grund av stressrelaterad ohälsa har i dag blivit ett reellt samhällsproblem. Utmattningsyndrom är en av de största och mest växande folksjukdomar vi har idag och det läggs allt mer resurser på att rehabilitera de som dessvärre råkat illa ut. Rehabilitering är bra och väldigt nödvändigt men vi önskar att det inte ska behöva gå så långt. Därför vill vi på Naturtid öka kunskapen och framförallt reflektionen kring "återhämtning", som så många forskningsstudier visat varit det absolut viktigaste för att undvika stressrelaterade sjukdomar. Vi arbetar med naturen som arena och vi vill visa er hur effektivt, kul och inspirerande det kan vara att leka, känna och reflektera i denna kravlösa miljö.



Referenser:

Vi har redan gjort det här upplägget för några andra verksamheter. De säger så här om dagen tillsammans med oss:

“Underbara jordnära människor som var väldigt lätta att tycka om. Genuint intresserade av oss och våra förskolor.”

“Jättemysig förmiddag med roliga aktiviteter, stillhet och bra samtal. Väldigt god mat.”

“Positivt med att laga mat och inte bara ha en fika.”



Vi på Naturtid

Vi som har startat och driver Naturtid heter Hanna Olausson och Tobias Sloth Hansen. Vi har båda tagit en 3-årig kandidatutbildning i Friluftsliv, kultur- och naturvägledning från Høgskolen i Sørøst-Norge. Där har vi arbetat mycket med naturaktiviteter och säkerhet, men även livskvalité och hälsa har varit centrala ämnen. Utöver vår kandidat har vi tagit en hel del andra relevanta kurser, som ni kan läsa mer om på vår hemsida. Nu vill vi sprida vår kunskap och inspirera andra, så att fler kan använda sig av alla de kvalitéer som finns så nära och helt gratis i naturen runt omkring oss.

Vi ser fram emot att få lära känna er ute i skogen!