

## Natur forløb

I natur forløb arbejdes der med at stimulere sanserne og få ro på nervesystemet ved, at arbejde med elementerne Krop, Psyke, Fællesskab og Natur.

Deltagerne vil lave øvelser, der giver dem øget kropsbevidsthed, så de mærker deres krop og sanser bedre, og derved bliver bedre til at regulere sig selv og tage vare på sin egen trivsel.

Der arbejdes med øvelser, som giver ro og balance i nervesystemet, og åndedrætsøvelser som hjælper os til at trække vejret bedre, og få større udbytte af ilten samt bedre udskillelse af CO2.

Dette vil deltageren komme igennem i forløbet:

Afgrænsning	Centrering	Nærvær	Kommunikation
Sanseintegration	Jordforbindelse	Afspænding	Glæde
Bevægelighed	Indføling	Sundhedsfremme	Humor

Vi arbejder med støttemiljøer ude i naturen, et miljø hvor man føler sig tryk, områder der er særlig restituerende for krop og psyke.

Vi er oprindelig skabt til at leve i tæt samspil med naturen, derfor er naturen også det bedste sted at restituere og styrke vores trivsel og sundhed.

Det er vigtigt med tøj du kan bevæge dig i, vi er ude i al slags vejr, så tag tøj på der passer til vejret.

Have gerne en vandflaske med.

Forløbet er på 12 gange, vi mødes hver torsdag kl. 12-15 på Naturcenter Kildegården ved parkeringspladsen.

Adresse: Naturcenter Kildegården, Klausdalsbrovej 396, 2730 Herlev.

Bus: 167, 168 og 165.

Tilmelding til Michele der står for forløbet på tlf: 29253645 eller på mail: [michele.frolich.hansen@herlev.dk](mailto:michele.frolich.hansen@herlev.dk)

