



Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 11, 2016

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen nr 11. Det vänder sig till dig som är deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer 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.

Nu har vi genomfört programmet för våra mindfulnesssturer i naturen hösten 2016. På de fyra platser vi varit: **Eriksö i Vaxholm, Hasselskogen i Väsby, Rinkebyskogen i Danderyd** samt **Kyrkviken i Vallentuna** har vi haft sammanlagt 60 deltagare. Våra guider har på ett utmärkt och engagerat sätt genomfört turarna och vi har genomgående haft mycket nöjda deltagare, varav flera av dem tyckte att det var synd att vi inte kunde fortsätta några veckor till.

Vi kommer förmodligen att få fortsätta 2017 med hjälp av gemensam budget från de 8 kommuner som ingår i kilsamverkansprojektet. För att om vi sedan fortsätter med Mindfulness i Naturen 2018 stå på egna ben. Vilka platser vi kommer att ha våra turer på 2017, får vi återkomma till.



Redaktör: Bengt Rundquist bengt@mindfulnatur.se
www.mindfulnatur.se Mobil: 0708-390701

Månadens mindfulnessövning: En liten övning i adventstider

Nu är det adventstid och julen närmar sig. Kanske kan du ta dig tid att stanna upp och lyssna in dig själv en stund.

Upplever du någon stress inför julen, kanske dina tankar skapar mer stress än du tror?

Definiera vad som verkligen är viktigt för dig just den här julen och vilka förväntningar du har – på dig själv och andra. Ta gärna hjälp av den här enkla andningsövningen:

Sätt dig ner och slut ögonen.

Ta sedan tre djupa andetag och följ därefter din naturliga andning för en kort stund – två eller tre min räcker gott. Lyssna nu på vad din kropp, dina tankar och dina känslor förmedlar till dig just i detta nu. Och glöm inte att ta hand om dig själv!

Månadens bok:

Naturupplevelse och hälsa, Johan Ottoson, Susanna Lundqvist och Lena Johnson, SLU förlag.

Boken vill inspirera och ge kunskap om naturupplevelser kopplat till hälsa. Boken är också för dig som vill utveckla verksamheter inom området. Forskare från SLU (Sveriges Lantbruksuniversitet) och entreprenörer delar med sig av sina omfattande kunskaper och sina stora erfarenheter.

I boken väcker vi frågor som uppmuntrar till eftertanke och reflektion. Vi ger dig också några nya redskap, Naturupplevelseplanen och Djurupplevelseplanen. Dessa inspirerar till att finna nya upplevelser, platser och aktiviteter.

”Arbetet med Naturupplevelseplanen gav en ny syn på naturen, helt plötsligt såg man naturen med nya ögon. Platser och ställen fick nya möjligheter. Man såg det stora i det lilla.”