

Grön Naturterapi

Behöver du komma bort från vardagsstressen och samtidigt få verktyg att hantera den? Alltför många går idag in i den berömda väggen. För att undvika långvarig sjukskrivning behöver man i god tid lära sig lyssna på sina stressignaler och hantera situationen. Genom att vara mer i naturen, på det sätt som passar var och en, finns oanade möjligheter till återhämtning och ett ökat välbefinnande.

i Bergslagen

- Datum** 16-19 maj, från kl.18.00 på torsdag till kl.14.00 på söndag.
- Plats** På gården Gröna Ånäs i byn Östra Löa, 7 mil norr om Örebro och 8 mil söder om Borlänge. Med bil från Stockholm ca 2,5 timme. Tåg till Storå station med möjlighet till hämtning.
- Boende** Enkelt men fräscht i delat rum/toalett/dusch.
- Mat** Vällagad god mat på fina råvaror främst från egna trädgårdar och från naturens skafferier.
- Kostnad** 5.500:- + moms (inkl moms för privatpersoner). Avgiften inkluderar boende, helpension och samtliga aktiviteter.



Tid för återhämtning

Vi välkomnar dig till några dagars kurs med tid för återhämtning i den vackra Bergslagsnaturen. Vi erbjuder guidade vandringar, så kallade "skogsbad" längs stigar och skogsvägar, aktiviteter och samtal i varma stugor och rofylld trädgårdsvistelse.

Stressens orsaker finns ofta på strukturell nivå i arbetsliv och organisationer, men drabbar individen. Du lär dig att analysera dina egna stressymtom i kropp, känslor och tankar. Du får med dig konkreta redskap att hantera stress.



Info och anmälan

Sista anmälningsdagen är den 5 maj och görs till info@gronaanas.se eller till 070-518 62 20. Därefter återkommer vi med bekräftelse om plats, detaljerad information och faktura med tydliga instruktioner för betalning.





Välkommen till våra tre gårdar!

Dagarna rymmer ett smörgåsbord av både aktiviteter, teoripass och tid för återhämtning. Våra tre gårdar fungerar som kursens "stationer" och erbjuder avkopplande miljöer. Omhändertagandet är professionellt och grupperna är små, max 10 personer.

Boendet på Gröna Ånäs är bekvämt; varken lyxigt eller spartanskt. Maten är god, välagad från grunden med lokala, egenproducerade eller "vilda" råvaror. Omgivningen i trädgårdar och i byn är lättillgängliga för egna promenader, turerna genom skogarna är guidade.

Termen "skogsbad" kommer från Japan och ordineras som hantering mot stress. I vår version innebär det en längre naturvandring om ca 1-2 timmar, där vanliga promenadskor eller stövlar beroende på väder fungerar. Vi siktar på utomhusmatlagning vissa måltider, men har nära till hus om vädret skulle vara för dåligt. Tag med kläder för alla väderlekar.

Mobilen då? Vi har inte mobiltelefonförbud men för ökad närvaro i programmet önskar vi att den begränsas till att användas i pauserna.

En dag hos oss kan se ut ungefär så här:

Morgon

- Frukost

Förmiddag

- Dialog och övningar kring stressignaler
- Fika och gårdsvandring

Eftermiddag

- Skogsvandring med matsäck/fika
- Meditativ målning
- Djup avslappning

Kväll

- Samling och middag kring lägerelden

Vilka är vi? Kollegor & vänner!

Tillsammans har vi mångårig och mångsidig professionell expertis av olika terapiformer. Här finns personliga erfarenheter dels från ett pressat yrkesliv men också av att lyckas förändra vardagen. Med en bas på landsbygden finns nu mer tid för kreativitet, socialt umgänge, trädgårdsodling och annat som ökar välbefinnandet.

Pelle Klingberg

Leg. psykolog • ledarutvecklare
• gestaltterapeut • naturrälskare
• fruktodlare • biodlare

Maria Gotthard Frimodig

Pedagog • konstterapeut
• konstnär • trädgårdsodlare
• skogsvandrare.

Christina Schaffer

Miljövetare • forskare • lärare
• försöksodlare • svamp- och bärplockare • ölbryggare.

Irène Elmström

Hypnos- och symbolterapeut
• reflexolog • livskonstnär • vandrare
• matkreatör • örtagumma.

Gunnar Frimodig

Civilingenjör • bagare • musiker
• solcellsentusiast • författare
• grönsaksodlare.

Rolf Elmström

Kroppsterapeut • grönsaksodlare
• VD • processledare • omställare
• träsnidare/svarvare.



En tillfällighet?! På vandringsavstånd, i den sköna Bergslagsskogen, bor och verkar vi. Känn dig varmt välkommen hem till oss!