



## Naturnärvaro ShinrinYoku/Skogsbad

9 -11 juli 2025

- *Stressreducerande & läkande: Upplev naturens läkande kraft*
- *Djup närvaro: Fördjupa din kontakt med naturen och dig själv genom lugna och guidade övningar.*
- *Vetenskapligt förankrat: Lär dig om skogens hälsofördelar, inklusive hur terpenier stärker immunförsvaret.*
- *Personlig utveckling: Utforska reflektion och självinsikt i en trygg och inspirerande miljö.*

## En resa till inre balans – guidade dagar i naturvärvar

Under dessa dagar får du möjlighet att fördjupa din upplevelse av Shinrin-Yoku/Skogsbad och låta naturen bli en plats för återhämtning, reflektion och personlig utveckling. Vi övernattar utomhus tillsammans.

### Dag 1 – Skogens närvaro och långsamhet

- Introduktion till skogsbad och Shinrin Yoku
- Skogsbad med fokus på närvaro och sinnesupplevelser
- Övningar för att släppa stress och stärka energiflödet
- Kvällsmeditation och samtal

### Dag 2 – Ensamhet och reflektion i skogen

- Morgonsamling och skogsbad i stillhet
- Guidad reflektion och självutforskning
- Avslutande ceremoni och lunch

### Att medvetet använda sina sinnen

Under våra träffar får du använda naturens kvaliteter på flera olika sätt, bland annat genom fokuserade sinnesupplevelser, övningar i balans och koordination samt medveten andning för stresshantering. Att vara i naturen är som massage för själen – du blir både avslappnad och mer uppmärksam samtidigt.

När: 10-11 juli 2025

Plats: Tjust skogar och naturområden

Pris: 2900:- (inkl mat/fika i det fria)

## ShinrinYoku - Skogsbad: En guidad heldag i medveten närvaro

Välkommen till en dag där du får uppleva skogen med alla dina sinnen och finna ro i naturens lugnande atmosfär. Tillsammans med Cornelia Lohf, ICF Professional Certified Coach och diplomerad Friskvårdsguide, får du möjlighet att utforska skogsbadets helande effekter och dess inverkan på din hälsa och ditt välbefinnande.

### Program för dagen:

- 🕒 Introduktion till Shinrin Yoku – Vad är skogsbad och hur påverkar det oss?
- 🕒 Mindfulnessövningar i naturen – Öppna dina sinnen och upplev skogen i ett lugnare tempo.
- 🕒 Guidad skogsvandring – Upplev skogens helande atmosfär och stärk din närvaro.
- 🕒 Reflektion och avslutning – Hur tar vi med oss naturens kraft i vår vardag?

När: 9 juli

Plats: Tjust skogar och naturområden

Pris: 1400:- (inkl mat/fika i det fria)

### Om Cornelia Lohf

Cornelia kombinerar coaching med naturupplevelser och har en gedigen erfarenhet av pilgrimsvandringar och skogsbad. Med över 6 000 kilometer vandring i Spanien och Portugal har hon djup förståelse för naturens läkande krafter och hur stillhet och rörelse kan bidra till personlig utveckling. Hon är certifierad PCC-coach enligt ICF och diplomerad friskvårdsguide, med en passion för att hjälpa människor hitta balans och välbefinnande genom naturen.

Välkommen att boka din plats och upplev skogens läkande kraft!

[hej@lockerum.se](mailto:hej@lockerum.se)