



"Var rädd om dig själv för att hjälpa andra"

Workshopen ville inspirera alla i skolan att använda naturen för att öka sitt eget välbefinnande. Och ett 50-tal deltagare for runt i naturen med liv och lust. Ledare var Bosse Rosén, sjukgymnast och Friskvårdsguide på Utemeningen.se.

1: Full fart i fältgymmet

Deltagarna fick bland annat prova på:

- **Jojobromenad** (gå fram och tillbaka en bestämd tid).
- **Uppmjukning på stenåldersvis** runt "elden".
- **Parövningar** som rörelse med pinne, fotfäktning, putta och dra varandra. Mjukt och hänsynsfullt.
- **Foxwalk** (gå tyst och smygande).

Fokus ligger på nyfikenhet och rörelseglädje - inte prestation.

2: Hitta lugnet i Fältrelaxen.

Som avslutning gjorde vi en **tyst vandring**, följt av en **guidad sinnesövning** där vi uppmärksammade ett sinne i taget.

Nu är kroppen lugn och det passar bra att avsluta med några minuters **tyst sittning**.

Slutligen fick alla deltagare en **ordination** på 15 minuter Vitamin N per dag mot stress, värk eller andra symtom på naturbrist.



Vi hittar lugnet i "Fältrelaxen".

Vill du veta mer?

Kontakta Bosse på
bosse@utemeningen.se
0733 - 44 21 62.