



Tilbage til naturen

Om naturens helbredende og healende kraft

Kunne du tænke dig at høre om de gavnlige effekter, det har på både dit immunforsvar, dit humør, dit stress-niveau, dit helbred og din kreativitet at opholde sig i naturen? Så vil du ikke gå forgæves til foredraget "Tilbage til naturen".

Du vil både høre om de teorier og den videnskabelige dokumentation, der findes om, hvorfor naturen har så gavnlige en virkning på os, og om alle de mange måder, vi kan få det bedre på ved at inddrage naturen i vores hverdag. Alt sammen krydret med min personlige erfaringer fra i en årrække at have arbejdet med emnet både som landskabsarkitekt og naturterapeut.

Foredraget handler også om, hvordan naturen kan hjælpe dig til at blive mere nærværende i nuet og blive bedre til at sanse det, der er lige omkring dig her og nu, i stedet for at du befinder dig et andet sted i tankerne og kun halvt registrerer dine omgivelser. Når du bliver opmærksom på dette, åbner du også lettere op for din kreativitet og din mulighed for at spejle dig selv og dit liv i naturen.

Du er selv en del af naturen, og ved at opholde dig i naturen, som er vores oprindelige og naturlige habitat, vil du også kunne få en fornemmelse af at være en del af en helhed, der rækker ud over dig selv.



I foredraget vil blandt andet:

- få indblik i de otte "oplevelseskarakterer", man bruger til at beskrive naturen, og hvilke af dem, der giver dig de bedste muligheder for at styrke dit helbred og for at finde ro og velvære.
- få ideer til, hvordan du kan finde dit eget sted i naturen, hvor du kan trække dig tilbage fra hverdagens stress og jag og opleve naturens kravfrihed.
- få forslag til, hvordan du kan indrette dit hjem og din have, så naturens gavnlige virkninger kan forstærkes.

Foredraget er fyldt med smukke billedeksempler på forskellig slags dansk natur, og formen er åben, personlig og varierer mellem formidling af viden, spørgsmål fra tilhørerne og udveksling af erfaringer og oplevelser med at bruge naturen.

Foredraget kan bestilles ved at skrive til mig her: [**eva@qvercus.dk**](mailto:eva@qvercus.dk)