



Hvordan kan naturen gavne dig?

Et foredrag om naturens helbredende og healende kraft, og om hvordan vi kan forstærke denne virkning ved at praktisere mindfulness og bruge vores kreativitet i naturen

Hør 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.

Du vil både få indsigt i de teorier og den videnskabelige dokumentation, der findes om, hvorfor naturen har så gavnlig en virkning på os, og om hvordan man kan praktisere mindfulness i naturen og bruge din kreativitet.

Ro og restitution

Ro og restitution

Målet er at give dig lyst til at komme mere ud i naturen, få øjnene op for hvad det vil sige at være nærværende, åbne sanserne og opleve den ro og restitution, der er forbundet hermed. Alt sammen krydret med mine personlige erfaringer fra at have arbejdet med emnet i en årrække både som landskabsarkitekt, mindfulnessinstruktør og naturterapeut.

Du vil høre om hvordan naturen kan hjælpe dig 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. Vi er alle en del af naturen.

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. For vi er alle en del af naturen.

Alt dette hører du om

I foredraget vil du 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 mange krav og opleve naturens kravfrihed.
- få forslag til, hvordan du kan indrette dit hjem og din have, så naturens gavnlige virkninger kan forstærkes.
- lære om naturmeditationer og øvelser, både kreative og mere terapeutiske, som du selv kan gå hjem og udføre.
- lære, hvad det vil sige at forbinde sig med naturen, og hvordan det at spejle sig kan give nye indsigter og mulighed for at møde både dig selv og dine omgivelser med større venlighed og accept.



Foredraget er fyldt med smukke billedeksempler på forskellig slags dansk natur, og den åbne og personlige form 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 på eva@qvercus.dk. Du er også velkommen til at ringe til mig på 4091 3715 for at høre mere.

Gode tilbagemeldinger

Jeg får altid meget positive og glade tilbagemeldinger på mine foredrag. Her er to eksempler:

"Jeg kan på det varmeste anbefale dette foredrag, ikke mindst på baggrund af de tilbagemeldinger, som sognebørnene efterfølgende er kommet med, som vidner om stor glæde, begejstring og fornyet opmærksomhed på, hvor fantastisk naturen er, og at vi en del af den."

(Gitte Turin, sognepræst i Store Magleby Kirke)

"Eva var meget grundig i forhold til at sætte sig ind i målgruppens særlige behov, og foredraget var både relevant og meget meningsfuldt. Eva udstråler en ro, glæde og nærvær, som tilhørerne tydeligt kunne mærke. Vi giver hende vores varmeste anbefalinger herfra."

(Mia Johannesen, aktivitetskoordinator, Demensfællesskabet Østjylland)