

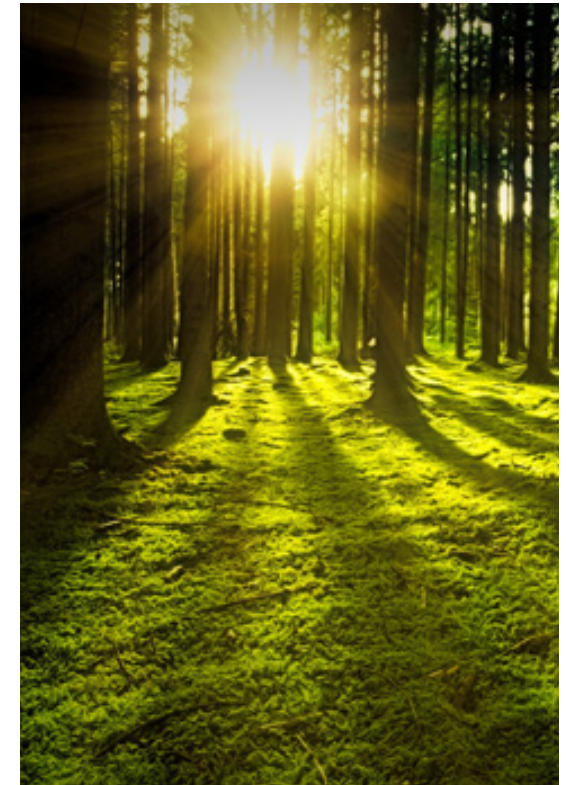


Skogsbad - bra för hälsan

Att ta ett "skogsbad" har blivit trendigt. Det handlar inte om ett vanligt bad utan om att bada våra sinnen i skogen. Att vara mer i nuet. Vad kan du se, höra, lukta, smaka och känna på denna plats?

Att vara i ute naturen sänker stress och ökar välbefinnandet. Kroppen får utlopp för sitt rörelsebehov och känslan inombords blir lugnare.

Naturen är en kravlös plats för återhämtning. Forskare har till och med visat att läkandet gick fortare för patienter som såg grönska genom fönstret på sjukhuset.



Naturskyddsforeningen
Dalarna

Studie
främjandet

