



Övning: Hälsopromenad

Varför?

Att röra sig i naturen har en både fysiskt och psykiskt uppiggande effekt.

Hur?

Det första steget är att planera din hälsopromenad.

Välj en vanlig rutt du brukar ta, eller planera in en helt ny.

Fundera till exempel på vilken sträcka till närbutiken som är vackrast. Hittar du intressanta ställen i ditt närområde där du kan titta och lyssna på naturen?

1. Gå ruten du valt varje vecka. Observera vilken inverkan årstiden har på naturen längs ruten och på dig.
2. Vad har förändrats i naturen sedan förra veckan? Vilka detaljer lägger du märke till?
3. Vad kommer nästa vecka att föra med sig? Kanske tussilagon redan har slagit ut, bladen i träden har börjat gulna och så vidare.
4. Vilken typ av kontinuitet och hoppfullhet märker du i naturens kretslopp?

Om du vill kan du planera ruten här

T.ex. "hemmet – ankdammen – butikshörnet – björkallén – klipporna – hemmet"