

En mindful tantig parkour i en skog nära dig

Välkommen till en timmas unik upplevelse där skogen, rörelse och mindfulness möts i en härlig kombination.

Det är en lugn och lekfull träningsform som fokuserar på att utforska naturen genom rörelser, balans och närvaro. Vi tar oss fram över stock och sten – i ett tempo som passar alla. Rörelserna är anpassade för att stärka kroppen, förbättra balansen och öka rörligheten.

Varför rörelse skogen?

Forskning visar att naturens ljud och dofter, som fågelkvitter och doften av tall, sänker nivåerna av stresshormonet kortisol. Det ger en känsla av lugn och minskar oro och nedstämdhet. Skogen hjälper dig att återfå fokus och kreativitet genom att låta tankarna vila.

Skogens ojämna underlag aktiverar små muskler och leder som sällan används i vardagen. Bara att gå i skogen stärker balans och koordination. Flera rörelser kan du ta mig dig hem och använda i din vardag eller på jobbet.

Vad är mindfulness?

Mindfulness handlar om att vara fullt närvarande i nuet – att uppleva vad vi gör här och nu utan stress och dömande. Under passet tränar vi på att andas, känna, lyssna och se. Allt för att du ska ta med dig en känsla av lugn och välbefinnande hem.



Kostnad 2.500 kr för en grupp. Gruppstorlek max 15 personer.

Låter det intressant så hör av dig på telefon 079-102 63 32 eller maila till kerstin@hrivarmland.se så letar vi tillsammans upp en skog nära dig 😊