



Foto: arhiv projekta

Aktualno

Dihamo z naravo

Domžale

Kamnik

Šola zdravja

Septembra in oktobra spet Dihamo z naravo



Avtor: M.Š. 6. septembra, 2022

69

S koledarsko jesenjo in novim šolskim letom se vrača tudi brezplačna vadba Dihamo z naravo. Do zadnjega petka v oktobru humanitarno **društvo Šola zdravja** spet vabi na popoldansko vadbo v naravo, ki poteka tudi v Kamniku ter Domžalah in na kateri se je doslej že 2000 udeležencev naučilo umiriti dihanje in um.

Hiter življenjski ritem, množica informacij, stresno delo in družinske obveznosti zahtevajo tudi počitek, umiritev, čas zase. In brezplačna vadba, ki jo na 18 lokacijah po Sloveniji organizira humanitarno **društvo Šola zdravja**, to omogoča, spodbuja in nadgrajuje.

<https://www.modre-novice.si/aktualno/septembra-in-...>

2 / 4

»Od marca lani smo nanizali osem mesecev sprehodov in vadbe v naravi, pred nami sta še september in oktober. To je priložnost, da vsaj enkrat tedensko namenimo uro in pol časa sebi, da spoznamo preproste metode za umirjanje uma. Z dihanjem s trebušno prepono, ki se ga naučimo na vadbi, pa lahko po nekaterih raziskavah vplivamo tudi na spremembo krvnega tlaka in srčnega utripa. Zato je vadba Dihamo z naravo dobrodošla dopolnitev zdravega načina življenja za vse generacije,« pravi podpredsednica društva Šola zdravja in vodja projekta Dihamo z naravo, sicer redna udeleženka vadb, Bernardka Krnc.



Foto: Andraž Purger

»Zavedati se moramo tudi medsebojnega vpliva dihanja in čustev. Vsako čustvo ima svoj dihalni vzorec in vpliva na fizične reakcije v telesu. Če zavestno spremenimo ritem dihanja, vplivamo na dihalni vzorec in prevladujoče čustvo umirimo. Ko je duh umirjen, lažje prepoznamo vpliv čustev na naše odločitve in komunikacijo, zato spremenimo tudi soočanje z vsakdanjimi izzivi,« dodaja avtor projekta Dihamo z naravo Andraž Purger.



Foto: Andraž Purger

Poleg Kamnika, kjer se udeleženci zberejo na železniškem postajališču Duplica-Bakovnik vsak torek ob 17.30, in Domžal, kjer se udeleženci zberejo v Češminovem parku vsak ponedeljek ob 17.30, so jesenske lokacije vadbe Dihamo z naravo še Brežice, Celje, Črnomelj, Dobrova-Polhov Gradec, Dravograd, Ljubljana (Koseze, Polje in Brod), Medvode, Maribor, Metlika, Odranci, Podzemelj, Preddvor, Ptuj in Škofja Loka. Na brezplačni vadbi enkrat tedensko udeleženci odkrijejo nekaj novega, se povežejo z naravo in prezračijo um.

Lokacije, zbirna mesta in ure začetka vadbe septembra in oktobra 2022

KRAJ	SKUPINA	LOKACIJA - ZBIRNO MESTO	TERMIN
Brežice	TOPOL	Brežice: zbor v parku pri Mladinskem centru nasproti gradu	torek 17.00
Celje	DUGLAZIJA	Celje: zbor na parkirišču pri bazenu	torek 17.00
Črnomelj	JESEN	Črnomelj: zbor na Majerju	torek 17.00
Dobrova – Polhov Gradec	HRAST	Dobrova-Polhov Gradec: zbor na igrišču ŠC Gabrje	četrtek 17.30
Domžale	TISA	Domžale: zbor Češminov park	ponedeljek 17.30
Dravograd	CEMPRI N	Dravograd: zbor pred dvorcem Bukovje	torek 10.00
Kamnik	LIPA	Kamnik: zbor na železniškem postajališču Duplica-Bakovnik	torek 17.30
Ljubljana	JELKA	Ljubljana-Koseze: zbor ob bajerju pri leseni ploščadi	sreda 8.30
Ljubljana	BUKEV	Ljubljana – Polje: zbor v Zajčji dobri pri fitnesu na prostem	četrtek 17.00
Ljubljana	SMREKA	Ljubljana-Brod: zbor na parkirišču pri blokkih Tacenski dvori	torek 17.00
Medvode	JAVOR	Medvode-Preska: zbor pri NC Bonovec	četrtek 17.00
Maribor	KOSTAN J	MB: zbor Betnava gozd, pri pustolovskem parku	sreda 17.00
Metlika	BREZA	Metlika: zbor pred gradom v Metliki	petek ob 17.00
Odranci	AKACIJA	Odranci: zbor pri mlinu	sobota 7.30
Podzemelj	DREN	Podzemelj: pri gasilskem domu	ponedeljek 17.00
Preddvor	SEKVOJA	Preddvor: zbor trim otok Suh-a pri osnovni šoli	ponedeljek 17.00
Ptuj	PLATAN A	Ptuj: zbor v parku Ljudski vrt pri OŠ	ponedeljek 17.00
Škofja Loka	GINKO	Škofja Loka: zbor pred novo tržnico v vojašnici	četrtek 17.00