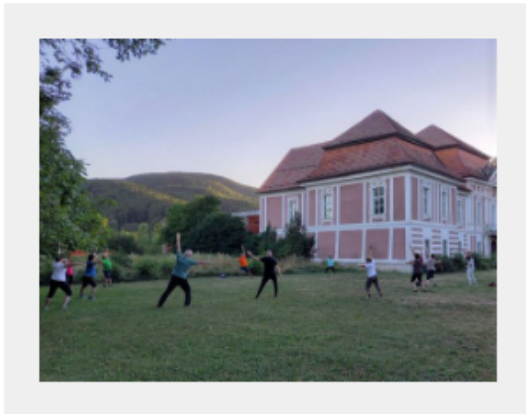


Vadba v naravi za umirjanje uma

6. september 2022



Humanitarno društvo Šola zdravja spet vabi na popoldansko vadbo v naravo, ki udeležence uči umiriti dihanje in um. Do zadnjega petka v oktobru poteka na 18 lokacijah po Sloveniji.

»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 Bernardka Krnc, podpredsednica društva Šola zdravja in vodja projekta Dihamo z naravo, ki so ga izvajali že v pomladnih mesecih.

Avtor projekta Dihamo z naravo Andraž Purger pa opozarja na medsebojni vpliv 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.«

Vadba poteka v različnih krajih: Brežice, Celje, Črnomelj, Dobrova–Polhov Gradec, Domžale, Dravograd, Kamnik, Ljubljana (Koseze, Polje in Brod), Medvode, Maribor, Metlika, Odranci, Podzemelj, Preddvor, Ptuj in Škofja Loka, podrobnosti najdete v tabeli.

Urniki vadbe:

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	CEMPRIN	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 fitnessu na prostem	četrtek 17.00
Ljubljana	SMREKA	Ljubljana-Brod: zbor na parkirišču pri blokih Tacenski dvori	torek 17.00
Medvode	JAVOR	Medvode-Preska: zbor pri NC Bonovec	četrtek 17.00
Maribor	KOSTANJ	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	PLATANA	Ptuj: zbor v parku Ljudski vrt pri OŠ	ponedeljek 17.00

<https://www.vzajemnost.si/novica/187222/vadba-v-na...>

3 / 3

Škofja Loka

GINKO

Škofja Loka: zbor pred novo tržnico v
vojašnici

četrtek 17.00

Na fotografiji: Vadba v Betnavskem gostu v Mariboru, foto Estelle Polič