

Vzemite si čas zase in zadihajte z naravo



Foto: Andraž Purger



Z. Š.

Tor, 6.9.2022 18:00

Vrača se brezplačna vadba Dihajmo z naravo. Za kaj gre?

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

Organizatorji dogodka izpostavljajo, da hiter življenjski ritem, množica informacij, stresno delo in družinske obveznosti zahtevajo na drugi strani tudi počitek, umiritev, čas zase. In brezplačna vadba, ki jo na 18 lokacijah po Sloveniji organizira humanitarno **društvo Šola zdravja**, po njihovih besedah to omogoča, spodbuja in nadgrajuje.



Skupinsko kolesarjenje po Ljubljani, imenovano Kolobus: Cilj je nasmeh na obrazu

Priložnost za čas zase

»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 **Bernardka Krnc**.

Več o dogodku lahko preberete na [tej spletni strani](#).