

Že 2000 udeležencev vadbe Dihamo z naravo, se je naučilo umiriti dihanje in um

📅 2022-9-7 12:07 pm 📁 Zadnje novice → Slovenija 📄 2

👍 0 🗨️ 0

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

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**, to omogoča, spodbuja in nadgrajuje.

Septembra in oktobra znova Dihamo z naravo

»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**.



MB, Betnavski gozd, foto: Estelle Polic

*»Zavedati pa 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**.*

Brežice, Celje, Črnomelj, Dobrova–Polhov Gradec, Domžale, Dravograd, Kamnik, Ljubljana (Koseze, Polje in Brod), Medvode, Maribor, Metlika, Odranci, Podzemelj, Preddvor, Ptuj in Škofja Loka so jesenske lokacije vadbe Dihamo z naravo, ki jo sofinancira ministrstvo za zdravje.



Dihamo z naravo, foto arhiv projekta DzN

Na brezplačni vadbi enkrat tedensko udeleženci odkrijejo nekaj novega, se povežejo z naravo in prezračijo um, uspešnost projekta pa bo društvo predstavilo na videokonferenci v četrtek, 10. novembra 2022, ob 10. uri.

Lokacije, zbirna mesta in ure začetka vadbe, ki bodo potekale septembra in oktobra 2022 so dostopne na spletni strani [Društva Šola zdravja](#).

[Društvo Šola zdravja](#)



The post **Že 2000 udeležencev vadbe Dihamo z naravo, se je naučilo umiriti dihanje in um** appeared first on domzalec.si.

[udelezencev](#) [vadbe](#) [dihamo](#) [naravo](#) [naučilo](#) [umiriti](#) [dihanje](#)

[E-MAIL](#) [FACEBOOK](#) [LINKEDIN](#) [TWITTER](#) [G+](#) [PINTEREST](#) [VK](#)

Read The Rest at domzalec.si

