

Dihamo z naravo

»Preprosta ideja: obstaja prostor med stimulacijo in reakcijo. Ključ do naše rasti, zdravja, zadovoljstva in sreče je, kako uporabimo ta prazen prostor.« (Viktor E. Frankl, psiholog). Projekt Dihamo z naravo je namenjen ozaveščanju prostora med stimulacijo in reakcijo. V ta prostor sproščenosti in miru se naučimo vstopati in iz njega delovati. Ko začnemo zavedno poglobljati dih, umirjati um, opazovati svoje misli v notranji tišini, takrat kmalu opazimo koliko nepotrebne prtljage nosimo sabo.

Gre za preventivne zdravstvene ukrepe pri preprečevanju depresij, anksioznosti, tesnobe in duševnih motenj, povečanje socialne aktivacije, lajšanje socialnih in psihosocialnih težav, medgeneracijsko sodelovanje in izvajanje rekreativno-sprostitvenih pohodov v naravo.

Aktivnost je sestavljena iz hoje v naravnem okolju, vodene meditacije – vizualizacije, enostavnih dihalnih vaj in mehkega, počasnega, čuječega gibanja za boljšo gibljivost hrbtenice. Ker se aktivnost izvaja v parkih, gozdičkih in travnikih, smo deležni dobrobiti naravnega okolja. Za vse udeležence je aktivnost BREZPLAČNA. Izvaja se enkrat tedensko in traja približno 60 minut, na več kot dvajsetih lokacijah po Sloveniji.

Cilj aktivnosti Dihamo z naravo je preventiva: izboljšanje zdravja in počutja, boljša gibljivost, vzdržljivost in boljše

duševno zdravje vseh državljanov Slovenije. Želimo zmanjšati število obiskov osebnega zdravnika, ter povečati možnost vodenega sproščanja v naravi.

Projekt smo že izvajali v letu 2021-2022, izvedli 615 vadb in zabeležili več kot 4000 vadečih. Projekt **društva Šola zdravja** se nadaljuje za obdobje 2023-2025. Letos se bo brezplačna vadba izvajala tudi v Deželi labirintov!

Začnemo meseca MARCA,

vsako soboto. Zberemo se med Črničami in Malovšami v Deželi labirintov ob 9ih dopoldan.

Priključite se lahko od marca do konca junija, ter v septembru in oktobru 2023. Za več informacij obiščite spletno stran: <https://solazdravja.com/category/dihamo-z-naravo/>.

Andraž Purger, prof. šp. vzg., vodja projekta Dihamo z naravo, društvo Šola zdravja



Aktivnost se izvaja v naravi, enkrat na teden, arhiv **društva Šola zdravja**