



NOVICE

## VABLJENI NA BREZPLAČNO VADBO »DIHAM Z NARAVO« - ZAČNEMO 6. 3. 2023

Vadba Dihamo z naravo je namenjena 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.

Vadba Dihamo z naravo je oblika preventivnega zdravstvenega ukrepa, ki zmanjšuje možnost razvoja depresij, anksioznosti, tesnobe in duševnih motenj in spodbuja socialno aktivacijo, lajša socialne in psihosocialne težave, omogoča 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 tudi dobrobiti naravnega okolja.

Za vse udeležence je aktivnost BREZPLAČNA, saj je sofinancirana z Ministrstva za zdravje.

Izjava 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, boljše 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. Ministrstvo za zdravje je znova podprlo projekt **društva Šola zdravja** za obdobje 2023-2025.

Letos se brezplačna vadba izvaja tudi na Vrhniki!

Začnemo v PONEDELJEK 6. MARCA. Srečujemo se vsak ponedeljek ob 17.30! Zberemo se na Vrhniki, na parkirišču v Močilniku. Vadbo bo na Vrhniki izvajala Barbara Buh.



OBJAVLJENO, 22 UR NAZAJ



Barbara Buh

OSTALE OBJAVE AVTORJA

25

FEB  
2023ČAROBNI OTROCI  
VRHNIKA

📍 Športno kulturno društvo Orfej

🕒 10.15–11.15

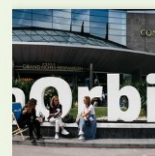
### AKTUALNO NA MOJAOCINA.SI



VRHNIKA  
Ponovne volitve  
v KS Verd:  
pripravljani  
delati



VRHNIKA  
Prižgali smo  
novoletne lučke



LJUBLJANA  
inOrbit 2023,  
ultimativno  
doživetje v  
svetu



LOG - DRAGOMER  
Proslava ob  
kulturnem  
prazniku



LOGATEC  
Ljubljanska  
urbana regija  
tudi prihodnja  
štiri leta



HORJUL  
Maškare  
preplavile  
občinski trg



DOBROVA-POLHOV  
GRADEC  
Pustovanje na  
Dobrovi

<https://www.mojaobcina.si/vrhnika/novice/vabljeni-...>

2 / 2



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/>

Za prijavo na vadbo pišite na: [barbara2buh@gmail.com](mailto:barbara2buh@gmail.com)

Za konec pa še izkušnja vodje projekta Dihamo z naravo, Andraža Purgerja, prof. šp. vzg.:

»Na aktivnosti, ki sem jo vodil lansko leto (2022), mi je gospa povedala, da ima težave s spancem. Vsako noč se zbuja in težko zaspi nazaj. Vsak torek po aktivnosti Dihamo z naravo pa je prespala celo noč. Njen živčni sistem se je v eni uri umiril in naredil prostor za regeneracijo. Druga gospa mi je razložila, kako je bolj umirjena in jo težke besede bližnjih ne prizadenejo več, saj se jih ne oklepa ampak spušča, ostaja v svojem centru in mirno odgovarja z izbranimi besedami. Ozavestila in postavila je jasne, zdrave meje z okolico ter se manjkrat ujezila. Pri vadečih sem opazil tudi bolj pokončno držo in večjo sproščenost. To je le nekaj opažanj iz terena. Bistvo je, da sam proces vadbe omogoča spoznavanje in ozaveščanje več nivojev našega bivanja in zdravja. Izboljšuje fizično in psihično počutje.«

Vabljeni!



MEDVOĐE  
Študentsko delo  
v Režijskem  
obratu



IVANČNA GORICA  
V Glasbenem  
abonmaju  
Ivančna Gorica  
2023 odstiramo



TRZIN  
Obvestilo o  
objavi javnih  
razpisov (šport,  
kultura,