

 DRUŠTVA, OBVESTILA

Projekt Dihamo z naravo v Mengšu

Projekt Dihamo z naravo je namenjen ozaveščanju prostora med stimulacijo in rerekcijo. 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 s sabo.

Gre za preventivne zdravstvene ukrepe pri preprečevanju depresij, aksioznosti, tesnobe in duševnih motenj, povečanje socialne aktivacije, lajšanje socialnih in psihosocialnih težav, medgeneracijsko sodelovanje in izvajane rekreativno- sprostitvenih pohodov v naravo. Aktivnost je sesetavljena iz hoje v naravnem okolju, vodene meditacije-vizualizacije, enostavnih dihalnih vaj in mehkega počasnega, čuječega gibanja za boljšo čuječnost hrbtnice. Za vse udeležence je aktivnost **brezplačna**, saj je sofinancirana iz Ministrstva za zdravje. Izvaja se enkrat tedensko in traja približno 60 minut, na več kot 20 lokacijah v 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 pri zdravnikih, ter povečati možnost vodenega sproščanja v naravi.

Letos se bo brezplačna vadba izvajala tudi v Mengšu in sicer s pričetkom v mesecu marcu 2023, vsak torek od 07.03.2023 dalje ob 17.30 uri. Vadba bo potekala pri Lovski koči - Žeček, ki jo bo vodil prostovoljec - vaditelj Stanislav Golob / 031608512).



OBJAVLJENO, ENO URO NAZAJ



Majda Golob

OSTALE OBJAVE AVTORJA

DRUŠTVA

Člani **Šole zdravja na Visu**

AKTUALNO NA MOJAOBCINA.SI

22

FEB
2023
**Mladi voditelji
združeni za
demokracijo**
 Društvo Aia - Mladinski
center Mengeš

 17.00

25

FEB
2023
**Izmenjevalnica
oblačil**
 Društvo Aia - Mladinski
center Mengeš

 16.00–19.00


MENGEŠ

**O
bontonu
na
kulturnih**


MENGEŠ

**Turnir v
namiznem
tenisu v
AIA –**


LJUBLJANA

**inOrbit
2023,
ultimativnc
doživetje**


TRZIN

**Obvestilo
o objavi**

<https://www.mojaobcina.si/menges/novice/obvestila/...>

2 / 2



Besedilo: Stanislav Golob

Foto: arhiv **Društvo Šola zdravja**



javnih
razpisov



LUKOVICA
Gostovanj
Mini
teatra v
vrtcu



KOMENDA