

Velliv SigNatur

Naturbaseret stressforebyggende forløb til Vellivs kunder

Forløbet består af 6 mødegange (kan tilpasses efter aftale), og foregår i den skønne lokale natur.

Formålet med at tage ud i naturen er at introducere jer for, hvad naturen kan gøre for jer, og hvordan I kan bruge naturen til at få det bedre.

Naturen er helende i sig selv. Forskningen viser, at blot det at opholde sig i naturen har en positiv effekt. Naturen stiller ingen krav og giver os en pause fra hverdagens mange indtryk og krav, og her er der mulighed for at restituere og lade op.

Mødegangene vil have en fast struktur, hvor vi altid starter roligt ved bålet eller et andet trygt sted og lander. Herefter vil vi bevæge os rundt i naturen, hvor vi skal lave forskellige øvelser, som I også selv kan lave efter forløbet. Forløbet bygger på de fire elementer Natur, Opmærksomhed, Fællesskab og Kropsbevidsthed. Vi slutter altid af med en fælles opsamling på dagen, og praktiske ting i forhold til næste mødegang.

Omfang

Ex 6 ugers forløb – 2 ½ time – 1 gang om ugen (fx 09.00-11.30 eller 12.30-15.00)

Målgruppe

Medarbejdere med begyndende symptomer på stress/overbelastning

Formål:

- At skabe en struktureret ramme for at stoppe op og ændre kurs i tide.
- At få redskaber til at bruge naturen til at opnå større mentalt og fysisk overskud.
- At forebygge at begyndende stress får lov at udvikle sig til en sygdomsmedling.

Kontakt

Ønsker I at høre om mulighederne, kan I kontakte jeres kundechef i Velliv.



Hvornår

Datoer og tidsrum fastlægges efter aftale.

Hvor

Stederne varierer alt efter vejr og vind, men vil altid foregå i naturskønne nærliggende omgivelser. De første to gange vil lokationen være planlagt. Derefter vil der være mulighed for at byde ind med ønsker til, om vi fx skal tage i skoven, til havet eller et bynært sted. Der vil også være mulighed for at finde steder i nærheden af jeres arbejdsplads eller bopæl. Du vil altid modtage grundig information om stedet, inden vi skal derud.

Hvem

Fast underviser på forløbet er Cecilie Dorthea Mossing, som til daglig arbejder med forebyggende og sundhedsfremmende indsatser til Vellivs kunder – primært indenfor det mentale område. Cecilie er uddannet i sundhedsfremme og kommunikation, og har tidligere arbejdet for bl.a. Friluftsrådet og Coloplast. Cecilie har en særlig interesse for naturens sundhedsfremmende potentiale og er uddannet i naturbaseret terapi.

Hvad

Turen foregår i et roligt og behageligt tempo og er tilrettelagt, så alle kan være med uanset niveau. Der vil altid være mulighed for at springe til og fra øvelserne derude, så I deltager på det niveau, der er godt for jer. Målet er, at I skal have nogle gode og rolige timer ude i naturen, hvor I samtidig får det bedre undervejs og finder ud af, hvor meget I kan, og hvordan I hver især kan bruge naturen som energikilde i hverdagen.



Vejr

Naturturene gennemføres i al slags vejr. Der aflyses kun i tilfælde af varsel om farligt vejr. I givet fald vil I få besked herom dagen før turen.

Transport

I sørger selv for transport til lokationen. Mødestedet udvælges altid med hensyn til at tilgængelighed og i overkommelig afstand, men kan kræve biltransport.

Toilet

Der er altid adgang til toilet, der hvor vi tager hen.

Påklædning

At være **varm, tør og mæt** er afgørende for en god oplevelse i naturen. I skal møde op i praktisk (og varmt) tøj, som I kan bevæge jer i samt gode sko til at gå i. Tag vandtæt fodtøj og regntøj på, hvis vejret er fugtigt. Hav altid rigeligt med tøj på eller med i en rygsæk, da hele turen foregår i et roligt tempo med stillesiddende pauser undervejs.

Forplejning

Underviseren vil altid sørge for varmt at drikke samt en lille sund snack til turen. Vand og eventuel anden forplejning skal I selv medbringe.