



Vitt skogsbad i Rosfors ekopark

Vinterskogsbad med snöskor som stressar av och fördjupar din naturupplevelse

Upplev ett vitt skogsbad vintertid. Med snöskor tar vi oss in i skogen och vandrar långsamt samtidigt som vi öppnar våra sinnen för att släppa in naturen. Att ta ett vinterskogsbad ställer lite andra krav än på sommaren men är likafullt en fantastisk upplevelse för kropp och själ. Guide Natura arrenderar ett stycke natur i ekoparken av Sveaskog där jag erbjuder ett välgörande skogsbad som följer metodiken utvecklad av *Shinrin-Yoku Sweden/Scandinavian Nature & Forest Therapy Institute (SNFTI)* och som anpassats till den lokala miljön. Vi följer en väl upptrampad skogsstig samtidigt som vi följer skogsbadets process som ger dig avstressning, öppnar dina sinnen och fördjupar din naturkontakt.

För vem: För dig som är naturintresserad och vill njuta av nära naturkontakt hur detta påverkar dig positivt, eller för sig som behöver stressa av, återhämta dig, få ny kraft och rehabilitering genom naturkontakt och skogens terapi., eller om du bara är intresserad av vad Shinrin-Yoku/skogsbad är för någonting.



"Into the Forest I go to Lose my Mind and Find my Soul"

Säsong: februari-mars

När: efter överenskommelse

Med reservation för olämpligt väder.

Tidsåtgång: ca 2-3 timmar

Avfärd: kl. 09

Återkomst: ca kl. 12

Andra tider efter överenskommelse

Samlingsplats: Rosfors bruk

Besöksplats: Ekopark, Rosfors

Antal gäster: minimum 2 max 6

Vandringslängd: ca 3 km

Fysiska krav: Kunna gå sakta 1 km

Åldersgräns: 12 år

Att ta med:

-Stabila vinterskor, kan hyras av Guide Natura

- Varma vinterkläder i tre-lagers principen, vinteroverall kan hyras av Guide Natura

- Varm vintermössa och vintervantar, kan hyras av Guide Natura

- Sittunderlag

- Ryggsäck med varmdryck och extra kläder

Ingår:

- Guidat skogsbad

- Certifierad skogsbadsguide

- Snöskor med stavar

- Lån av sittlapp

- skogskafe/tee med snacks

Tillval:

- Vinterskor

- Varm vinteroverall

- Vinterhandskar och vintermössa

Hyra 200 SEK

Pris per person: 850 Kr

Pris giftigt till november 2023

Bokning: www.guide-natura.com