



Grönt skogsbad i Rosfors ekopark

Långsam avstressande vandring i skogen som fördjupar din naturupplevelse

Rosfors Ekopark erbjuder en utomordentligt fin miljö för skogsbad med sina naturskogar som närmar sig urskogskaraktär. Under våren sjuder skogen av fågelsång, under sommaren välkomnar oss skogens blomster och under sensommaren inbjuder bär och svampar till spännande sinnesupplevelser. 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. Vi avslutar skogsbadet med att koka kaffe/te över öppen end för lite genuint friluftsliv vid en rogivande skogssjö.

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: maj-september

När: efter överenskommelse

Med reservation för olämpligt väder.

Tidsåtgång: ca 3 timmar

Avfärd: kl. 09

Återkomst: ca kl. 12

Andra tider efter överenskommelse

Samlingsplats: Infarten till Rosfors Ekopark, Rosfors

Antal gäster: minimum 2 max 8

Vandringslängd: ca 3 km

Fysiska krav: Kkunna gå sakta 1 km

Åldersgräns: 12 år

Att ta med:

- Stabila vandringsskor, vid vått väder stövlar
- Kläder anpassade för årstid och vädret
- Sittunderlag
- Ryggsäck med dryck och extra kläder
- Eventuellt myggskydd, men undvik starkt luktande myggmedel

Ingår:

- Guidat skogsbad
- Certifierad skogsbadsguide och naturguide/biolog
- Lån av sittlapp
- skogskafe/tee med snacks

Pris per person: 850 Kr

Pris giftigt till november 2023

Booking: www.guide-natura.com