



Metsähengähdys -ryhmä

Stressin ja ruuhkautuneen mieleen pysäkki

Tuntuuko arki kiireiseltä? Kaipaanko pysähtymistä ja rauhoittumista luonnon äärellä? Metsähengähdys on lempeä ja ohjattu luontoliikuntaryhmä, jossa pääset irrottautumaan arjen hälinästä ja keskittymään hengitykseen, aistien herättelyyn ja tietoisuusharjoituksiin.

13.5. Tietoisien läsnäolon metsäkävely Letonniemessä
20.5. Aistit hereille Linnanmaan kasvitieteellisessä puutarhassa
27.5. Metsäjoogaa Aaltokankaalla
3.6. Metsässä rentoutuminen ja voimavarataulu luonnon antimista Virpiniemessä

Ryhmässä pysähdytään luonnon äärelle ohjattujen harjoitusten tukena. Jokaisella ryhmäkerralla on erilainen teema, joka tukee läsnäoloa, rauhoittumista ja mielenhyvinvointia. Ryhmässä korostetaan aistien hyödyntämistä luonnon kokemisessa. Samalla luonnossa myös liikutaan lempeästi, omien tuntemusten ja voimavarojen mukaisesti. Ryhmä sopii kaikille työikäisille, jotka haluavat oppia pysähtymistä luonnon äärelle ja saada uusia työkaluja mielenhyvinvoinnin edistämiseen. Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Ilmoittaudu 8.5. mennessä skannaamalla QR-koodi ja täyttämällä ilmoittautumislomake.

Ryhmän ohjaajat & lisätiedot:

Katariina Porthan,
liikunnanohjaaja & lyhytterapeutti
050 320 5631
katariina.porthan@odl.fi

Sini Koho
Liikuntatieteiden maisteri
050 322 1904
sini.koho@odl.fi

TAPAHTUMAN TIEDOT



JÄRJESTÄJÄ

ODL Mieliluontoon -
hanke



PÄIVÄMÄÄRÄ

13.5. - 3.6.2025



AJANKOHTA

Tiistaisin
13.30-14.30 (paitsi 3.
kesäkuuta 13.30-
15.30)



HINTA (€)

Maksuton

Ilmoittautuminen:



<http://bit.ly/422hGkR>