



Forskningen visar tydligt att naturen och återhämtning ger oss fina hälsoeffekter!

Studier vid specifikt skogsbad har visat att det kan:

- *Sänka puls och blodtryck
- *Främja hjärta och blodkärl
- *Sänka blodsockernivåerna
- *Förbättra kognition, koncentration och minne
- *Höja energinivån vid utmattning
- *Reducera stress, sänka kortisol och adrenalin i blodet
- *Lindra oro och depression
- *Främja det parasympatiska nervsystemet och undertrycker det sympatiska

De fyra elementen vi berör är: Eld, Vatten, Jord & Luft

Söndag 20 mars	kl. 10.00 - ca 12.00	Skogsbad (Eld)
Lördag 2 april	kl. 10.00 - ca 12.00	Skogsbad (Vatten)
Fredag 15 april	kl. 10.00 - ca 13.30	Skogsvandring (Jord & Luft)

(2 & 15 april avslutar vi med kallbad för de som är nyfikna och kanske vill prova)

Kläder efter väder Rygsäck med fika Liggunderlag (blött i mossan) Blodsockerkontroll

VAR: Fjällnora Friluftsanläggning

(vi träffas vid den timrade värmestugan nere vid sjön till (vänster)

SJÄLVKOSTNADPRIS: 150:- (för alla 3 tillfällen)

Anmälan och frågor till: afhovgarden@outlook.com Max 12 platser/tillfälle

(Betaldningsuppgifter fås i samband med anmälan)

Kom i god tid, så vi alla är på plats när vi tänkt starta kl.10:00



Diabetesförningen
i Uppsala