

# orsippos.org

..vi træner nøgne i naturen



## Vi træner nøgne i naturen

Vi bruger nøgentræning til alle former for træning uden udstyr, såsom løb, gang og styrketræning. Du kan deltage på alle niveauer fra motionist til elite.

## Vi gør det bare, fordi vi har lyst

Ved at træne nøgne i naturen opnår vi følelsen af frihed, naturlighed og forbundethed, hvilket styrker vores mentale velvære og giver højere selvværd.

## Vi må godt være nøgne

Der er lovligt at være nøgen i naturen i Danmark, hvilket Miljøstyrelsen har beskrevet uddybende på deres hjemmeside under regler for færdsel i naturen.

## Vi ønsker ikke at genere andre

Derfor vælger vi kun at træne på steder, hvor nøgenhed er generelt accepteret, eller på tidspunkter som tidlig morgen, hvor der sjældent færdes andre mennesker.

## Træning i Jægersborg Dyrehave

Vi kan anbefale alle dage før kl. 6 og mindst et par hundrede meter inde i skoven.

Vi afholder **fællestræning fra Dværgenes Hus** kl. 5 på alle dage, hvor DMI (for Klampenborg) varsler over 15 grader på dette tidspunkt.

