



## 'NATURCIRKLER' TILBYDER

### Facilerede Naturpauser og Workshops tilpasset jeres program

#### UDBYTTE PÅ KORT TID

- 🌱 Oplev pausens kraft og naturens hjælp til ro og balance
- 🌱 Løft energien med en fælles, kreativ aktivitet
- 🌱 Styrk fællesskab og samarbejde
- 🌱 Få ny inspiration til at tænke natur ind i arbejdsliv og kursusforløb

NATURCIRKLER kombinerer mindfulness, sanseøvelser, stillevandring og kreative processer i naturen – primært i Østjylland, men andet kan aftales. Forløb designes, så det matcher deltagerantal, aktuelle temaer og jeres program i øvrigt. Priser fra 2.000 kr. til 10.000 kr.

#### EKSEMPLER PÅ FORMATER

##### 🌿 NATURPAUSEN (1-2 timer)

Korte, effektive øvelser for krop, åndedræt og sanser med tid til at fordybe sig i naturen. Afsluttes med inspirationsrunde om værdien af de gode, dybe pauser i hverdagen.

##### 🌲 SKOVBAD / SANSEVANDRING (2 - 4 timer)

Langsom, guidet vandring i varieret natur. Sanseøvelser, naturmeditation og invitation til fordybelse. Evt. barfodsgang for bedre jordforbindelse. Turen er inspireret af det traditionelle japanske skovbad. I vil opleve en ny, nærende og magisk måde at være sammen i naturen.

##### 💚 KREATIV I NATUREN (2 til 5 timer)

Mindful Walk - Stillevandring efterfulgt af kreativt teamwork om et udvalgt emne. Med inspiration fra den billedkunstneriske retning Landart skabes mandalaer, skulpturer og billeder med naturens egne materialer. Der rundes af med en fernisering af de kreative værker og fælles refleksion over nye idéer og perspektiver. I vælger aktuelt tema i dialog med mig.

#### HVORFOR NATURPAUSER?

Nyere forskning viser, at tid i naturen beroliger nervesystemet, styrker immunforsvaret, løfter energi og kreativitet - og fremmer fællesskabet. Derfor foregår aktiviteterne med naturen som både ramme og aktiv medspiller.

#### KONTAKT

Anna Glavind - Certificeret Naturterapeut & Servicepartner i Nationalpark Mols Bjerge.

Mobil: 53 35 22 29 · [anna@naturcirkler.dk](mailto:anna@naturcirkler.dk) · [www.naturcirkler.dk](http://www.naturcirkler.dk)

👉 Ring straks for en gratis og uforpligtende samtale - og lad mig guide jer ind i naturen.