

GUIDADE EKOSKOGSBAD I NATUREN

VAD ÄR SKOGSBAD

Skogsbad kommer från det japanska konceptet Shinrin yoku som betyder att låta sina sinnen bada i skogens atmosfär. Det är en långsam vistelse i naturen som ger möjlighet att sakta in, öppna upp våra sinnen och uppleva naturen på ett annorlunda och mer närvarande sätt. Det är kravlöst och rofyllt.

Forskning visar att skogsbad bl.a.

- minskar stress och skapar återhämtning
- stärker immunförsvaret
- bidrar till ökat välmående

VÅRA NATURTJÄNSTER

True by You erbjuder skogsbad för specifika tillfälle, tex teamaktivitet eller hälsodagar.

Önskar ni mer djupgående effekt där medarbetarna får med sig verktyg för återhämtning som de kan ta med sig in i arbetet rekommenderar vi en serie av skogsbad under en längre period.

BOKA DITT SKOGSBAD

True by You guidar i utvalda skogar i Stockholmsområdet. Val av skog bestäms i samråd med kund.

Ett skogsbad är mellan 1,5-3 h långt. Vid fler deltagare än 15 använder vi flera guider för att upplevelsen ska bli optimal för deltagarna.

För mer information:



susanna@truebyyou.se



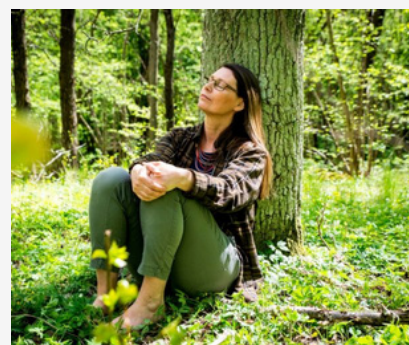
+46 709 86 11 22



www.truebyyou.se

ER GUIDE

Susanna Bävertoft är certifierad ekoskogsguide via SNFTI, stresspedagog och coach. Hon driver företaget True by You med fokus på välmående.



RESULTAT FRÅN FÖRETAGSKUNDER

- Jag har fått med mig verktyg för att vara mer närvarande/mindful som jag också kan tillämpa i min yrkesroll
- Jag har fått nya verktyg för att förbättra min hälsa
- Jag känner att min arbetsgivare satsar proaktivt på mig och min hälsa när de erbjuder dessa aktiviteter
- Jag kommer att fortsätta att använda dessa verktyg för en förbättrad hälsa



ORD FRÅN DELTAGARE

Ja det var verkligen en fantastisk satsning som jag och hela gruppen gång på gång uttryckte till varandra, hur glada vi var för det vi fick uppleva!

Jag kan på enkla sätt hitta rutiner för hur jag ska hitta återhämtning efter jobbet och under lunchtid för att orka ta hand om den stress som arbetet ger

Fler medarbetare i [arbetsgivare] skulle må bättre om de fick pröva på

Tack för att vi har fått göra det här! Och sen måste jag säga att vår ledare Susanna Bävertoft är rätt person på rätt jobb!

VÅRA SAMARBETSPARTNERS



Vår Gärd

feelgood

TIDIGARE KUNDER

tyresö kommun 



Kungl. Hovstaterna



SHL MEDICAL



HUVUDVÄRKS-
FÖRENINGEN



FRILUFTS
FRAMJANDET