



*Ta ansvar för din hälsa!*

## Natur för hjärnans retreat

### **Använd naturen som kraftkälla**

Känner du dig uppvarvad och har svårt att koppla av?  
Lever du mest med gasen på? Tider att passa, krav som staplas och ständiga förändringar att kunna hantera?  
Splittrad uppmärksamhet både i arbets- och vardagsliv.

Att vistas i naturen har vetenskapligt kraftfulla effekter för avspändhet och energipåfyllning. Återhämtning för både prestation och hälsa. Ger tid till reflektioner och självinsikter som frigör dina tankar, ökar din sinnesnärvaro och kreativitet.

Självläderskap ger dig i olika naturupplevelser och naturmiljöer verktyg till din fjärrkontroll med både gas- och bromsknappar. Lösningfokuserade tekniker för att förstå de tankar och beteenden som bidrar till stress samt otillräcklighet och att kunna förändra dessa. Fokus och stillhet blir din nyvunna konst.