

MED NATUREN SOM INSPIRATIONSKÄLLA



Hur ska man hitta balansen i livet när arbetet är krävande? Stressigt med många saker att hantera samtidigt, informationen som flödar hela tiden och kanske ett arbete och ett familjeliv som innebär att man alltid är den part som ska stöjda och uppmuntra. Att då komma ut i naturen för att dels hitta lugn och dels att få utlopp för energin är mycket befriande.

Vi kan erbjuda Er att följa med på en naturvandring under några timmar där vi tillsammans försöker hitta inspirationen för att gå vidare i arbetet och vardagslivet. I samarbete med t ex stresshanterare kan vi även erbjuda hela kursdagar. Några exempel på teman presenteras nedan:

*Låt din kreativitet inspireras genom att studera den **biologiska mångfalden** där t ex blomman ängshavrerot bara har pollenrestuarangen öppen under några timmar varje dag. Kan vi utnyttja vår kreativitet till att hitta nya lösningar på gamla problem?*

***Tidsbegreppet** i naturen rör sig om allt från några millisekunder för en process i cellen till årmiljoner innan sanden bildat en sandsten. Hur ser vi på tiden och hur stor roll har förhållningssättet till tiden för t ex stresshantering?*

*Hur varvar man **lugn** och **aktivitet**. Skogens sus och vattnets ljud leder till ett nästan mediativt lugn, men ibland är det härligt att paddla kajak, rida snabbt i skogen eller springa fort? Lugnet för att vila tankarna och aktiviteten för att skölja bort vardagen ger ofta en bra mix.*

*Låt den **högra hjärnhalvan** inspireras i sin konstnärliga talang genom att ge uttryck för naturupplevelsorna medan den **vänstra hjärnhalvan** får höra fakta om hur de ekologiska processerna fungerar. Vilka är dina starkaste egenskaper och svagaste?*