



KOM UD

- tag en tur ud i naturen
og bring naturen ind



At komme ud og bevæge sig i naturen bidrager til glæde, velvære og sundhed. Kroppen danner signalstoffer (serotonin, noradrenalin og dopamin), som kan medvirke til at løfte humøret. Sansestimuli i naturen kan vække hjernen.

Mange tager en ting fra naturen og har den måske liggende i lommen og minder en om en oplevelse i naturen. Den kan bruges som pynt og en samling kan vokse. Måske der laves noget kreativt.

Mulighederne er uendelige og den kreative proces kan medvirke til at pausere de mange tanker og frustrationer/bekymringer, som kan opstå i forbindelse med sygdom.

