



# Naturpausen

Stress af og find ro i naturen

Efterår 2024



FREDENSBORG  
KOMMUNE



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen

# Naturpausen

**Naturpausen** er et tilbud til voksne, der oplever symptomer på stress. Det kan være at du er sygemeldt, at du befinder dig på kanten af overbelastning, eller at du er pårørende og har brug for en pause fra en presset hverdag. Tilbuddet er gratis og kræver ikke henvisning.

## Indhold:

Ophold i naturen er et effektivt redskab til forebyggelse og reduktion af stress. En halv til en hel times gåtur eller siddende afslapning i natur og grønne områder har en påvist stresssænkende effekt, det optimerer opmærksomheden og har en positiv indvirkning på nervesystemet.

Udover naturoplevelsen, får du som deltager i forløbet undervisning i hvordan du kan bruge naturen til at finde ro og afkobling, herunder bl.a. stillevandring, åndedræts-, sansning- og opmærksomhedsøvelser.

## Mødetidspunkt:

Hver torsdag eftermiddag fra kl. 16.00 - 17.30 i perioden fra den 5. september til den 28. november 2024. (Der er ikke aktivitet i uge 42, torsdag den 17. oktober.)

## Mødesteder:

<b>Septem-ber</b>	<b>Skoven Knorrenborg Vang.</b> P-pladsen i skoven, modsat indkørslen til Langstrupvej 1-3, 3480 Fredensborg
<b>Oktober</b>	<b>Krogerupskovene.</b> Planteavlsstationen, Krogerupvej 21, 3050 Humlebæk
<b>Novem-ber</b>	<b>Lergravene.</b> P-pladsen for enden af Sølyst Allé, 2990 Nivå

Ønsker du at deltage, så tilmeld dig på:

[www.fredensborg.dk/naturpausen](http://www.fredensborg.dk/naturpausen)

Har du spørgsmål til forløbet, er du velkommen til at kontakte Sundhedskonsulent Line Berg Torsbakke, på tlf.: 2120 7202 eller mail: [lbto@fredensborg.dk](mailto:lbto@fredensborg.dk)



FREDENSBORG  
KOMMUNE



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen