

SKOGSBAD

10:e juni – 13:e juni 2021

Torsdag kväll den 10:e juni träffas vi på Orsa Vandrarhem (<http://www.orsavandrarhem.se>) och välkomnas av Kerstin och Jüri, som driver vandrarhemmet, med fika och lite information om Skogsbad och vad som står på programmet de närmaste dagarna.

Men vad är då Skogsbad? Ja, på Artipelag definierar dom Skogsbad så här;

"Skogsbad, eller shinrin yoku, är en metod som utvecklades i Japan under mitten av 80-talet då effekterna av den stora urbaniseringen ledde till stress och läkarna såg en ökning av stressrelaterade sjukdomar. En forskargrupp började forska på hur naturen påverkar vår hjärna och kropp och kom fram till häpnadsväckande resultat. Orsaken till ohälsan ansåg de vara "naturbrist". De utvecklade en metod där människor fick följa en guide i natursköna omgivningar och öppna sina sinnen för vad naturen bjuder. Vid ett skogsbad går man ut i skogen tillsammans med en guide som bjuder in till olika övningar som har en välgörande effekt på hälsan och ger en ökad känsla av välbefinnande. Med lugnet kommer också större empati, mer kreativitet och bättre samarbetsförmåga"



Mobiler och andra digitala saker lämnar man kvar på rummet!

Vår guide Jüri Jakobsson är sjuttio-plus, alltid varit ute i naturen alla årstider. Gärna sittande på en stubbe och tittat på hur gräset växer eller hur fåglarna rör sig. Han har också fjällvandrat i Sarek eller skidat Padjelantaleden. Dessutom är han en hejare på att plocka bär och att koka kaffe över öppen eld.



Vi håller till i Enåns dalgång nära vandrarhemmet, de andra dagarna tillbringas på Naturreservatet Koppången och i Finnskogarna så ni kan förvänta er många härliga och avkopplande timmar i fantastisk natur.

Intresseanmälan

Vi reser i mindre grupp och planerar att genomföra resan med max 8 personer*. Skicka intresseanmälan så snart som möjligt till info@sundstromtravel.nu för att säkra en plats. Pris: 4.350 kronor.

Har ni några frågor ring; Eva: 073-3996464, Anders: 070-5181655 eller Jüri: 073-5031154

* Naturligtvis håller vi oss till FHM:s råd och restriktioner och anpassar vistelsen efter det.

I priset ingår:

Boende på Orsa Vandrarhem 3 nätter (i dubbelrum).

All mat (3 frukost, 3 lunch och 2 middagar) samt frukt och kaffe/thé.

Lakan/handduk och slutstädning

Vår skogsguide Jüri

Övrig information

Vi åker i egna bilar upp till Orsa. Bilarna kommer att användas vid några tillfällen.

Ta med oömma kläder och bra skor för utomhusvistelse.

Alla hjälps åt att laga middag en dag var. Kerstin och Jüri gör alla inköp och vi följer deras instruktioner.

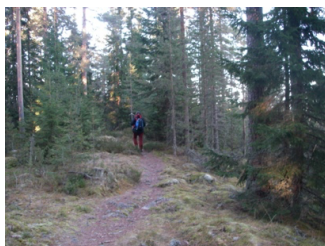


På vandrarhemmet är det very casual dressing code.

Vandrarhemmet har anpassat sin verksamhet för coronan och skulle vi behöva dela bil tillhandahåller de munskydd för de som vill ha.



Och hur kom ni på idén att genomföra ett Skogsbad hos Kerstin och Jüri? Anders har tillbringat många nätter hos dem de senaste åren i samband med Vasalopp, skidträning och på somrarna när hjortronen lyser gula på myrarna uppe i Orsa Finnmark. När vi var där i vintras för att inviga Evas nya skinskidor började vi prata om detta och nu KÖR VI!



Dalarna har ju fantastiskt mycket att erbjuda så vill ni förlänga vistelsen eller komma tidigare hjälper vi er med det. På vägen upp finns ju Carl Larsson gården i Sundborn, Falu Gruva och i Mora

Vasaloppsmuséet, Zornmuséet och mycket annat som är värt att besöka i Orsa.



Corona

Alla deltagare får eget rum, eller delar rum med sin reskamrat.

Vi fattar slutgiltigt beslut två veckor innan avfärd baserat på då gällande restriktioner, rekommendationer etc. Om resan genomförs sker betalning en vecka innan avfärd.