



AWE- walks



HÅLLBARHET PÅ
RIKTIGT MED
NATUR & FÖRUNDRAN



ANGELICA WILHELMSSON EK
KROSSA BOXEN
ANGELICA@KROSSABOXEN.SE

NÄRA NATUREN

Låt naturen bli er mötesplats för återhämtning, reflektion och ny energi. Ta med hela gruppen på en rofylld upplevelse där tempot sänks och sinnena öppnas.

Vi inleder med en kort introduktion kring naturens läkande kraft och hur den påverkar vår hälsa, stressnivåer och kreativitet. Därefter följer en stilla promenad i tystnad där ni får landa, lyssna och bara vara. Mjuka övningar hjälper er att komma i kontakt med naturen genom alla sinnen.

Fokus ligger på den personliga upplevelsen. Här får ni möjlighet att släppa allt som handlar om prestation och låta hjärnan få välbehövlig vila.

Tid: ca 1,5 timme

Plats: I närliggande naturmiljö

Passar för: Konferensgrupper, ledningsgrupper, team som vill stärka fokus, närvaro och välmående.

TID TILLSAMMANS

Byt till "det stora konferensrummet" och upplev hur naturen stärker både fokus och samarbete, på ett lekfullt och avspänt sätt.

Vi börjar med en kort introduktion till naturens effekter på hälsa och välmående, följt av en stilla promenad i tystnad för att landa och väcka sinnena.

Sedan växlar vi upp energin med lekfulla och kreativa övningar som bygger på rörelse, närvaro och samarbete i par eller grupp. Här finns utrymme för skratt, nyfikenhet och oväntade insikter, en möjlighet att mötas bortom roller och prestation.

Tid: ca 1,5 timme

Plats: I närliggande naturmiljö

Passar för: Konferensgrupper, ledningsgrupper, team som vill stärka välmående, samhörighet och mod



STILLA START

När dagen vaknar och ljuset försiktigt breder ut sig över landskapet bjuder naturen in till stillhet, klarhet och ny kraft. En rofylld morgonupplevelse där kropp och själ får landa innan dagens tempo tar vid.

Vi inleder med en kort introduktion till naturens positiva effekter på hälsa och välmående. Därefter vandrar vi i tystnad genom den gryende morgonen när luften är frisk, fåglarna vaknar och solen sakta stiger.

Mjuka övningar med fokus på att uppleva stunden med alla sinnen. Utrymme för stillhet och reflektion som ger möjlighet att behålla lugnet och klarheten hela dagen.

Tid: ca 1,5 timme

Plats: I närliggande naturmiljö, tidig morgon

Passar för: Konferensgrupper, ledningsgrupper eller team som vill starta dagen med fokus, närvaro och ny energi.

MÖT MÖRKRET

När dagen tystnar och mörkret sänker sig öppnar sig en annan värld, stilla, vacker och full av förundran. Upplev naturen i mörkets lugn där fokus ligger på närvaro och stillhet under stjärnhimlen.

Vi inleder med en kort introduktion till hur naturen och mörkret påverkar vårt inre lugn och välbefinnande. Därefter följer en tyst promenad ut i kvällen där varje steg blir en del av upplevelsen.

Mjuka övningar i andning och mindfulness där blicken får vandra mot himlen. Vi tränar på att bara vara: känna marken under fötterna, höra nattens ljud, se stjärnor tändas en efter en.

Tid: ca 1,5 timme

Plats: I närliggande naturmiljö

Passar för: Konferensgrupper, ledningsgrupper, team som vill sänka tempot, hitta närvaro och uppleva naturens stillhet tillsammans,

