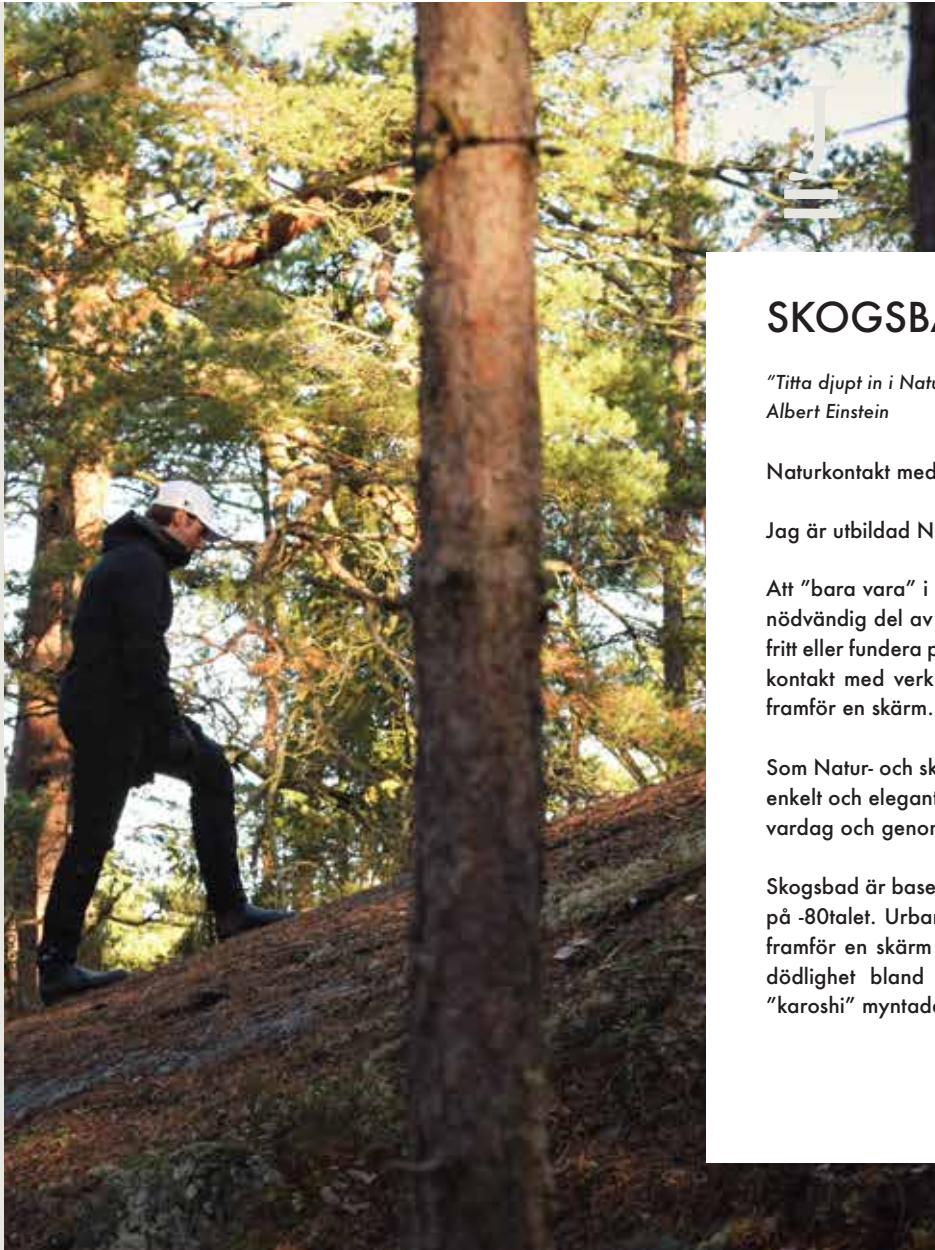




KONFERENS AKTIVITETER



## SKOGSBAD, SHINRIN YOKU

*"Titta djupt in i Naturen och då förstår du allt bättre"*  
Albert Einstein

Naturkontakt med Lisen Sundgren

Jag är utbildad Natur- och skogsterapiguide, herbalist, författare och meditationslärare.

Att "bara vara" i Naturen, att vandra, sitta, iaktta eller samla vilda ätliga växter är en helt nödvändig del av min vardag. Ett sätt att återhämta mig, få inspiration, låta tankarna löpa fritt eller fundera på just ingenting, något som ger mig balans och perspektiv på tillvaron och kontakt med verkligheten i en vardag som mer och mer tillbringas stillasittande inomhus framför en skärm.

Som Natur- och skogsterapiguide guidar jag Skogsbad, en metod som hjälper oss att på ett enkelt och elegant sätt återknyta vår relation till naturen, att ge naturen en större plats i vår vardag och genom våra sinnen ta in intryck som lugnar och läker.

Skogsbad är baserat på en vetenskapligt beprövad metod som utvecklades i Japan i början på -80talet. Urbaniseringen och den livsstil den ledde till: stillasittande inomhus på kontor framför en skärm med arbete under hög press bortkopplade från naturen, ledde till hög dödlighet bland unga människor, orsakad av stressrelaterade sjukdomar. Begreppet "karoshi" myntades, som betyder just "död av överansträngning".



## KONFERENS AKTIVITETER

SKOGSBAD

### Skogsbad

Pris: 9 000 kr exkl. moms upp till 15 pers, därutöver 200kr

exkl.moms per person. "Vild fika" ingår i priset.

Aktivitet varaktighet: 90 min

För alla frågor och mer information kontakta: [wellness@hotelj.com](mailto:wellness@hotelj.com)

Som ett svar på detta lyfte en grupp forskare fram sina resultat på hur Naturen påverkar vår hjärna, skapade en metod för att behandla "naturbristen" och myntade begreppet SHINRIN YOKU, som betyder just Skogsbad. Det betyder att "bada" i skogens atmosfär, eller ta in skogen med alla sinnen. Knyta an till den genom syn, hörsel, smak, lukt och känsel.

I skogen "badar" vi också i fytoncider, substanser som utsöndras från växter och som är en del av deras immunförsvar. När vi andas in fytonciderna sprids de i vårt blodomlopp och förbättrar även vårt immunförsvar.

Shinrin yoku har sedan -80talet spritts över världen och används för att förebygga och behandla stress och ge oss den dos av Natur som vi så väl behöver. Fortfarande pågår framgångsrik forskning globalt om naturens roll i våra liv.

Några av de dokumenterade effekterna av Skogsbad är:

Sänkt blodtryck

Lugnare andning

Förbättrat immunförsvar

Minskad utsöndring av stresshormonerna adrenalin och kortisol

Ökad kreativitet

Ökad empatisk förmåga

Ökad känsla av välbefinnande

En större känsla av sammanhang och gemenskap

Lindrar och förebygger depression och psykisk ohälsa

Många upplever en ökad känsla av närvaro, djupare kontakt med sig själv

och andra och en känsla av att få vila i sig själv i ett kravlöst sammanhang.

Deltagare i företagsgrupper kan uppleva att de får nya verktyg för att lösa problem, en djupare kontakt och förståelse för sina kollegor, öppnar sig för sin egen kreativitet och intuition, får nya idéer och en öppnare kommunikation.

Min utbildning har jag fått genom ANFT (Association of Nature and forest therapy) och för att gå ännu djupare i stillheten och varandet är jag också diplomerad meditations-, och breathworklärare.

Som Natur- och skogsterapiguide öppnar jag dörren till Naturen och du som deltagare kan kliva in, öppna dina sinnen och ta emot den. Att det kallas terapi innebär att det som sker i mötet mellan dig och Naturen är precis vad du behöver just nu.

Följ med ut och prova själv!

En Skogsbadvandring går till så att man tillsammans med en certifierad Skogsbadsguide går ut i ett naturområde. Guiden ger förslag på olika övningar ämnade att sakta ned tempot, stilla sinnet, öppna våra sinnen, ta in vad naturen erbjuder i stunden och därmed bli mer närvarande. Det tar inte lång stund innan de välgörande effekterna ger sig till känna.

Det erbjuds tillfällen att dela sina upplevelser och erfarenheter.

Allt sker på era egna villkor utan måsten och krav. Så lämna förväntningarna hemma, stäng av mobilen och klä er efter väder.

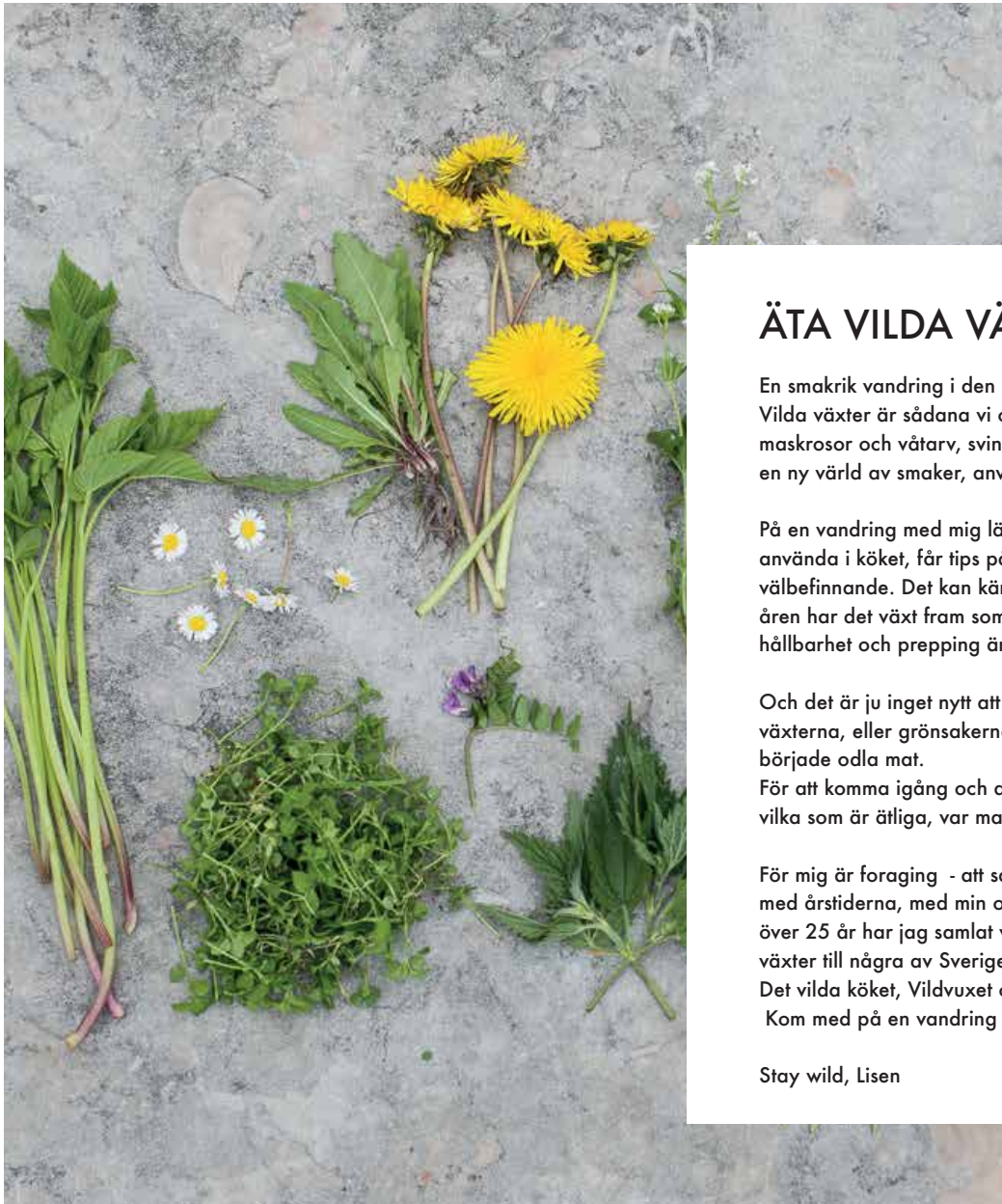
Vi är ute i 2 - 3 timmar och skogsbadet avslutas med en té-ceremoni med smak av den omgivande Naturen!

Varmt välkomna, stay wild, Lisen



## KONFERENS AKTIVITETER

ÄTA VILDA VÄXTER!



### Vild växtvandring:

Pris: 8500 kr exkl. moms upp till 15 personer, därutöver 200 kr exkl. moms per person.

Aktivitet varaktighet: 90min

För alla frågor och mer information kontakta: [wellness@hotelj.com](mailto:wellness@hotelj.com)

## ÄTA VILDA VÄXTER!

En smakrik vandring i den nära men vilda naturen.

Vilda växter är sådana vi ofta bara går förbi och inte lägger märke till, som maskrosor och våtarv, svinmålla och groblad, men lär vi känna dem öppnar sig en ny värld av smaker, användningsområden, insikter och kontakt med naturen.

På en vandring med mig lär du dig att identifiera de växter som är lätta att använda i köket, får tips på recept och hur de kan användas för hälsa och välbefinnande. Det kan kännas nytt och ovant att kaka ogräs men de senaste tio åren har det växt fram som en trend inom gastronomi, och för de som tänker på hållbarhet och prepping är vilda ätliga växter också i framkant!

Och det är ju inget nytt att äta de här anspråkslösa men rikligt förekommande växterna, eller grönsakerna, det är ju faktiskt den mat våra förfäder åt innan vi började odla mat.

För att komma igång och använda dem är det naturligtvis viktigt att känna till vilka som är ätliga, var man får plocka och när vilka växter är som bäst.

För mig är foraging - att samla vilda växter till mat - en livsstil, ett sätt att leva med årstiderna, med min omgivning, låta mig hänföras och ständigt lära nytt. I över 25 år har jag samlat växter och kunskap, och under flera år levererat vilda växter till några av Sveriges främsta krogar, samt skrivit flera böcker i ämnet: Det vilda köket, Vildvuxet och Äta vilda växter.

Kom med på en vandring och låt dig inspireras!

Stay wild, Lisen



## KONFERENS AKTIVITETER

REMEDY AT J: Pilates, Soundhealing



Pris: 5500kr exkl. moms för en grupp upp till 15pers, därutöver 200kr exkl. moms per person.

Klassens varaktighet: 60 min

Plats: Kan äga rum antingen på konferensplatsen eller om vädret tillåter utomhus. För alla frågor och mer information kontakta: [wellness@hotelj.com](mailto:wellness@hotelj.com)

### REMEDY AT J

Välkommen till Remedy at J - där vi erbjuder skräddarsydda träningsupplevelser på plats hos er med moderna och fysiska Pilates-klasser, samt olika meditationsklasser som Soundhealing och Breathwork. Vår flexibilitet gör det möjligt för oss att leverera rörelse och meditation direkt till företag, olika vänföreningar, privata sällskap och under företagskonferenser. Tillsammans kan vi skapa minnesvärda och hälsosamma stunder för alla deltagare. Vårt erbjudande ger möjlighet att skapa en träningsrutin, fira en speciell händelse eller integrera oss som en del av företags konferensprogram. Våra klasser kan helt anpassas efter era önskemål och krav, oavsett om ni vill bjuda in oss till en vän/familj aktivitet, eller till en företagskonferens eller ett event.

En av våra mest populära och omtyckta eventklasser är en kombination av Pilates träning som avslutas med nedvarvning i form av avkopplande soundhealing. Den här mixade klassen ger ett fint smakprov av både träning och meditation. Tid kan varieras efter önskemål men ett förslag är 45min Pilates och 15 min soundhealing.

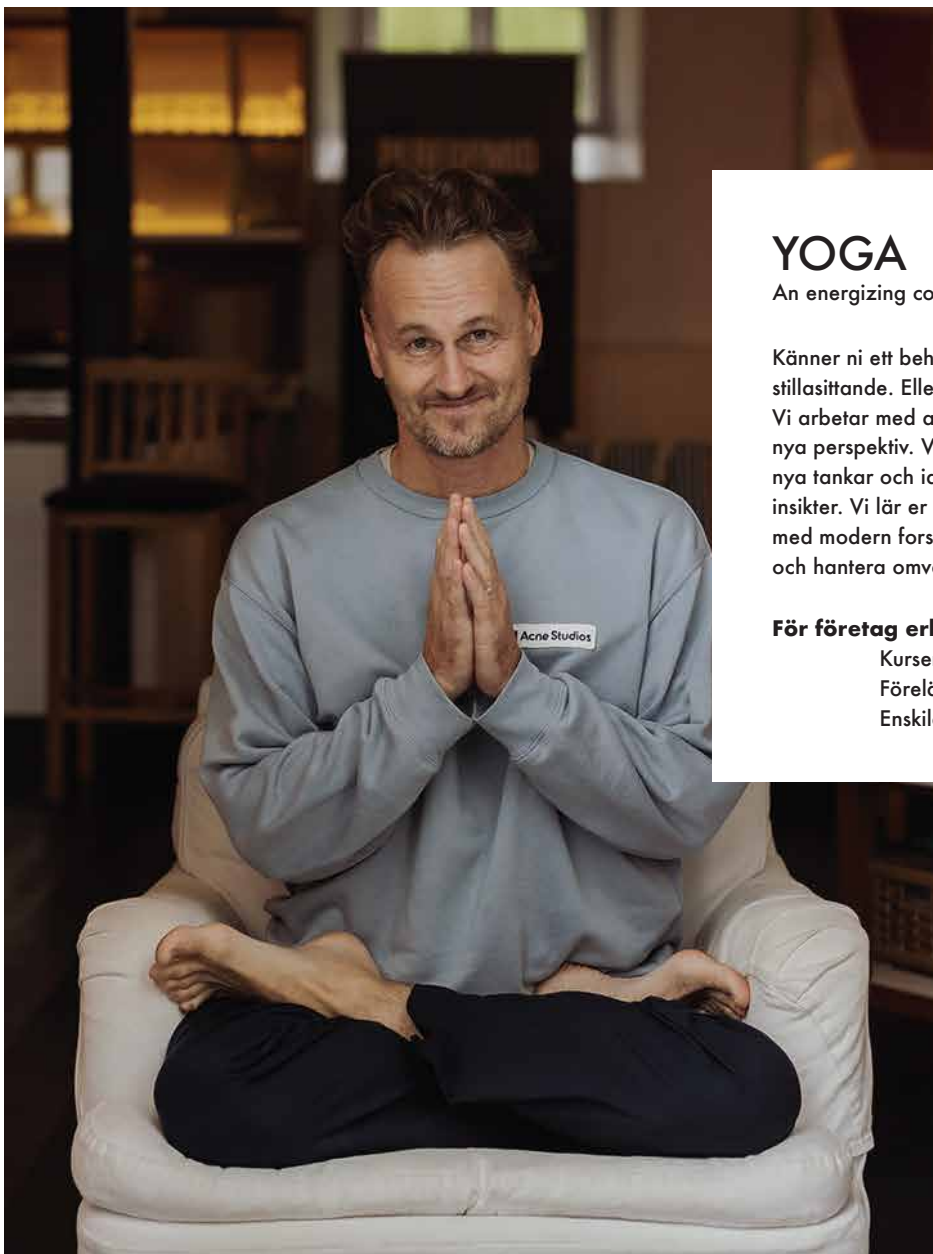
Fördelar för ditt företag och dina deltagare:

1. Skapa starka band - oavsett om det är en vänföreningsaktivitet eller en privat sammankomst, främjar våra klasser ett positivt och samarbetsinriktat samspel mellan deltagarna.
2. Gör evenemanget minnesvärt - vårt hälsosamma och avkopplande koncept kommer att ge en extra dimension till alla typer av sällskapsmöten, aktiviteter och konferenser.
3. Främja välbefinnande - genom att inkludera rörelse, meditation och andningsövningar hjälper vi alla att uppnå bättre balans och välbefinnande i vardagen.



## KONFERENS AKTIVITETER

YOGA



Pris: 5500kr exkl. moms för en grupp upp till 15pers, därutöver 200kr exkl.moms per person

Klassens varaktighet: 60 min

Plats: Kan äga rum antingen på konferensplatsen eller om vädret tillåter utomhus.

För alla frågor och mer information kontakta: [wellness@hotelj.com](mailto:wellness@hotelj.com)

### YOGA

An energizing conference activity

Känner ni ett behov av en gemensam aktivitet för att motverka stress, isolering och stillasittande. Eller en aktivitet för att få ihop ett arbetslag eller grupp.

Vi arbetar med alla typer av företag och grupper för att skapa närvarande, inspirerande och nya perspektiv. Våra föreläsningar är dynamiska och interaktiva för att kunna öppna upp för nya tankar och idéer. Vi tror på ett utforskande tillsammans, för att kunna landa i meningsfulla insikter. Vi lär er lyssna, känna och kommunicera, både med dig själv och andra. Tillsammans med modern forskning och uråldriga traditioner tar vi med dig på en resa till att börja förstå och hantera omvärlden med närvaro.

#### För företag erbjuder vi:

Kurser för medarbetare i Yoga, Breathwork och Mindfulnessmeditation.

Föreläsningar och workshops på konferensdagar

Enskilda sessioner för ledare med coaching inom yoga och mindfulness.

#### Om du anlitar About Yoga kommer du och dina kollegor att lära er användbara tekniker för:

- Att bättre hantera stress och negativa tankar
- Att bli mer resilient - Insikter i hur du kan motivera dig själv, även vid motstånd.
- Att öka självmedkänsla och medkänsla - Inblick i vad empati är och hur vi kan reagera mer empatiskt och inkännande i mötesituationer
- Att stärka insikter om vilka emotionella förmågor du har och hur de kan utvecklas för att påverka hur vi leder oss själva och andra.
- Att tillgodogöra sig teoretisk men framförallt praktisk kunskap om effektiva. Mindfulnessmeditationer, yogaövningar och andningstekniker
- Hur du kan hitta din inneboende motivation, kreativitet och glädje.

Forskning har visat att både yoga och meditation är fungerande verktyg som har en tydlig positiv påverkan mot stress, oro och ångest. Perfekt återhämtning!



## KONFERENS AKTIVITETER

BREATHWORK



### BREATHWORK

Denna klass är en utmärkt teambyggande aktivitet där varje deltagare kommer att lära sig om det påverkan som andningen kan ha på hälsa, fokus, sömn, återhämtning och mycket mer i vardagen. Utforska andningens kraft som ett verktyg för att nå din maximala potential. Öka din fokus och uthållighet för att gå längre än vad du visste var möjligt.

Struktur för klassen: Introduktion till vad breathwork är, dess fördelar och vetenskap andningsövningar anpassade till gruppens behov.

Pris: 3500kr exkl. moms för en grupp upp till 15pers, därutöver 200kr exkl.moms per person.

Klassens varaktighet: 60 min

Plats: Kan äga rum antingen på konferensplatsen eller om vädret tillåter utomhus.

För alla frågor och mer information kontakta: [wellness@hotelj.com](mailto:wellness@hotelj.com)



## KONFERENS AKTIVITETER

COACHING



Pris: 3500kr exkl. moms för en grupp upp till 15pers, därutöver 200kr exkl. moms per person.

Klassens varaktighet: 60 min

Plats: Kan äga rum antingen på konferensplatsen eller om vädret tillåter utomhus.

För alla frågor och mer information kontakta: [wellness@hotelj.com](mailto:wellness@hotelj.com)

### FYSISK TRÄNING OCH LIVSSTIL COACHING MED THERESE KIHMBERG

En satsning som denna på företaget stärker inte bara individen utan även gemenskapen på arbetsplatsen. God hälsa är lika med frihet, frihet för individen och för företaget. Friskare personal betyder färre sjukdagar som i sin tur genererar ekonomiska vinster i företaget.

**Grupp träning** - Klassen anpassas till er behov, men inkluderar bland annat crossträning, cirkelträning, core, HIIT, kontorsrörlighet och andning.

**Föreläsning på temat hälsa** - Starkt inifrån och ut fokuserar på de fyra grundpelarna: rörelse, kost, medvärde och återhämtning.

**Team building/ Kick off** - Roliga utmanande övningar för att stärka gemenskapen och på så sätt förbättra gruppens möjlighet till framgångsrika samarbeten.





## KONFERENS AKTIVITETER

MUSIKALISK UPPLEVELSE

### MUSIKALISK UPPLEVELSE

Musik har använts som hjälp till att stimulera kreativitet och välbefinnande sedan urminnes tider, och förekom redan i de grekiska filosoferna Pythagoras, Aristoteles och Platons skrifter. Modern forskning har bevisat att musikens kraft är ett effektivt verktyg för att stimulera kognitiv aktivitet, minska ångest och öka vår kreativitet. Här erbjuds möjligheten att finna nuet och uppleva musikens många förmåner med en klassisk musik-konsert framförd av en grupp musiker i världsklass. Antingen som en paus under arbetsdagen, eller för att göra er lunch- eller middagsupplevelse extra minnesvärd.

I samarbete med musikerna Kristina Winiarski och Sofia Winiarski.

Pris: 10500kr exkl.moms

Aktivitetens varaktighet: 20 min

Plats: Kan äga rum antingen på konferensplatsen eller om vädret tillåter utomhus.

För alla frågor och mer information kontakta: [wellness@hotelj.com](mailto:wellness@hotelj.com)

