

Ophold i Naturen (O:N)

..... ro i krop og sind



I O:N opholder vi os ude i naturen. Vi tager på vandre-, fiske-, fugle- eller sanketure – nogle gange med bus.



Vi har også faste hold med naturterapi og arbejder sammen med deltagerne på at bruge naturen til at reducere stress og uro gennem undervisning og målrettede øvelser, der beroliger nervesystemet.

Kontakt

Ophold i Naturen

Kultur- og kontaktsted Kragelund

Svend Hamann 51 57 66 30 – mail syve@aarhus.dk

Martin Nielsen 29 20 44 59 – mail mne@aarhus.dk

Ophold i Naturen (O:N)

Hvis du gerne vil deltage i vores aktiviteter, skal du være over 18 år og psykisk sårbar.

Formålet med O:N er at opholde sig ude i naturen og få ro i hjerne og nervesystem. Du får konkrete værktøjer til at bruge naturen i din egen recoveryproces.

Udgangspunktet for vores aktiviteter er vores base tæt på Moesgaard Museum.

Vi optager nye borgere to gange årligt – start april og start september. Inden deltagelse skal du til en kort visitationssamtale med Svend og Martin.

