

METSÄMIELI-HYVINVOINTIRETKI

Anna luonnon virkistää ja vaikuttaa. Energisoidu ja rentoudu.

Vahvista sisäistä hyvinvointiasi.

Luonnolla on merkittävä vaikutus sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiimme. Metsämieli-menetelmä hyödyntää tieteellisesti tutkittuja luonnon hyvinvointivaikutuksia ja tehostaa niitä metsäisillä, itsetuntemusta vahvistavilla mielentaitoharjoitteilla.

Lyhytkin luontoretki virkistää, parantaa keskittymistä ja antaa tervetulleen hengähdystauon päivään!

Metsämieli-hyvinvointiretki toteutetaan lähiluonnossa kävellen ja se sopii kaikille raittiista ilmasta nauttiville.

Retken aikana tutustut luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja pääset kokeilemaan virkistäviä ja rentouttavia Metsämieli-harjoituksia ympäröivästä maisemasta nauttien.

Harjoitukset kehittävät oman kehon ja mielen kuuntelua, läsnäoloa ja vuorovaikutusta – arjen hyvinvointia tukevia taitoja. Kenties löydät uusia vahvuuksia itsestäsi ja havainnoit onnistumisia uudella tavalla. Yhteinen Metsämieli-retki sopii hienosti myös lähentämään tiimiä ja parantamaan ilmapiiriä työpaikalla.

LUONNON AISTIMINEN – KEHON TUNTEMUKSET – MIELEN HAVAINNOINTI

LÄSNÄOLO & RAUHOITTUMINEN

PALAUTUMINEN & VIRKISTYMINEN

Metsämieli-hyvinvointiretki

- ohjelman kesto 1-2 tuntia sopimuksen mukaan
- kävelymatka n. 1-2 km, kevyttä liikuntaa
- Yli 15 hengen ryhmät jaetaan useampaan ryhmään
- retki voidaan järjestää missä tahansa luontoympäristössä (metsä, puisto, merenranta jne.)
- sopii kaiken kuntoisille, osallistujien tulee voida liikkua maastossa polkuja pitkin
- sovellettavissa myös liikuntaesteisille, kysy lisää

Varusteet

- ulkoiluun soveltuva lämmin vaatetus ja poluilla kulkemiseen sopivat jalkineet
- vesipullo jos haluat

Varaa nyt oma hyvinvointihetki tiimillesi!



Metsämieli

Metsämieli on suomalainen hyvinvointimenetelmä. ©Metsämieli

Virva Niissalo

Liikuttaja, Metsämieli-ohjaaja, Helsinki

050 379 2879 / virva@kuntovirkku.fi

kuntovirkku.fi

FOREST MIND WELLNESS WALK

Slow down, enjoy nature. Energize and relax. Strengthen your inner wellbeing.

Spending time in nature has been found to promote health. Forest Mind is a Finnish method of mental skills exercises designed to utilize and intensify the natural healing effects of forests.

Even a short walk in nature helps you to concentrate better and gives you a refreshing break in the middle of the day. This easy walk in the forest paths is suitable for everyone. Relax and enjoy nature!

Anyone can use the Forest Mind exercises consciously and purposefully to develop internal mental skills that support physical and mental wellness. Forest Mind is ideal for promoting self-awareness, relaxation, stress relief, refreshment, and invigoration.

During Forest Mind wellness walk you will hear about nature's healing effects and get to try some invigorating and mind-opening Forest Mind exercises. Practice listening your mind and body, being present in a moment and interaction – vital skills in everyday living. You may also recognise new strengths and resources within yourself. Forest Mind wellness exercises help boost team spirit, too!

FEELING NATURE – BODY SENSATIONS – MIND OBSERVATION

MINDFULNESS & RELAXATION RECOVERY & INVIGORATION

Forest Mind Wellness Walk

- duration 60-120 minutes as agreed
- walking distance 1-2 km, light exercise
- groups of more than 15 people will be split
- can be arranged in any kind of natural environment (forest, park, seashore, etc.)
- suitable for everyone, but participants need to be able to walk in forest paths and uneven terrain
- applicable for disabled participants, ask more

What to bring:

- warm outdoor clothing suitable for weather, shoes that allow walking along forest paths
- water bottle

Book a natural wellness moment for your team now!



Metsämieli

Metsämieli (Forest Mind) is a Finnish method for mental skills. ©Metsämieli

Virva Niissalo

Forest Mind method instructor, Helsinki
050 379 2879 / virva@kuntovirkku.fi

kuntovirkku.fi