



Naturskyddsföreningen
Västerbotten

Naturens läkande kraft, Naturreservatet Klubben (Robertsfors kommun) ca 5,5 mil norr om Umeå

Välkommen till en guidning med fokus på hälsa i Klubbens vackra och varierande natur! Vi kommer att gå från Nettingforsen till hällorna vid havet och under vår vandring kommer vi samtidigt som vi lär känna Klubben bättre, att stanna upp för att uppleva naturens läkande och helande krafter. Forskning visar att naturvistelse har starka positiva fysiska och psykiska effekter på vår hälsa och dessutom både aktiverar och förstärker vårt immunförsvar. Vi kommer genom övningar att prova detta under guidningen!

När?

- Söndag 14 augusti
- Söndag 28 augusti

Övrig info:

- **Svårighetsgrad:** lätt/medel då vi delvis kommer att röra oss utanför leden.
- **Ta med:** Sittunderlag, fika, solskydd om det behövs och kläder efter väder. Tänk på att ha sköna och lite kraftigare skor som du kan vandra i.
- Vi möts kl. 13.00 vid Klubbens parkering, se länsstyrelsens hemsida eller naturkartan
- Guidningen pågår i 3 – 3,5 h
- Tänk på naturen och samåk gärna!

Kontaktuppgifter till guiden:

Namn: Sofia Hedendahl

Mail: sofia.hedendahl@gmail.com

Telefon: 076-848 01 03