



Naturpausen

**Stress af og find ro i naturen
forår 2026**



**FREDENSBORG
KOMMUNE**



Naturstyrelsen

Naturpausen

Naturpausen er et tilbud til voksne, der oplever symptomer på stress. Det kan være at du er sygemeldt, at du befinder dig på kanten af overbelastning, eller at du er pårørende og har brug for en pause. Tilbuddet er gratis og kræver ikke henvisning.

Indhold:

Ophold i naturen er et effektivt redskab til forebyggelse og reduktion af stress. En halv til en hel times gåtur eller siddende afslapning i natur og grønne områder har en påvist stresssænkende effekt. Det optimerer opmærksomheden og har en positiv indvirkning på nervesystemet.

Udover naturoplevelsen, får du som deltager i forløbet undervisning i hvordan du kan bruge naturen til at finde ro og afkobling, herunder bl.a. stillevandring, åndedræts-, sansning- og opmærksomhedsøvelser.

Mødetidspunkt:

Hver torsdag eftermiddag fra kl. 16.00 - 17.30 i perioden fra den 19. marts til den 25. juni. (Der er ikke aktivitet den 2.04 og den 14.05.)

Mødesteder:

Marts-April	Skoven Knorrenborg Vang. P-pladsen i skoven, modsat indkørslen til Langstrupvej 1-3, 3480 Fredensborg
Maj	Lergravene og Dageløkke Skov. P-pladsen for enden af Sølyst Allé, 2990 Nivå
Juni	Krogerupskovene. Planteavlsstationen, Krogerupvej 21, 3050 Humlebæk

Ønsker du at deltage, så tilmeld dig på:

www.fredensborg.dk/naturpausen

Har du spørgsmål til forløbet, er du velkommen til at kontakte sundhedskonsulent Line Berg Torsbakke, på tlf.: 21 20 72 02 eller

mail: lbto@fredensborg.dk



FREDENSBORG
KOMMUNE



Naturstyrelsen