

Društvo Šola zdravja

Kolodvorska cesta 34

8340 Črnomelj

### Pomladni vdih za dobro počutje v novi sezoni vadbe Dihamo z naravo

Zima se končno umika in vsak nov dan nas razveseli z nekaj dodatnimi minutami svetlobe. V tem obdobju celo tisti, ki bi pozimi najraje kar hibernirali doma na kavču, začutimo željo po sprehodu na svežem zraku. Narava se prebuja počasi in nežno; zato je prav, da tudi mi v živahnejšo pomlad vstopimo z blagim in umirjenim korakom.

S prvimi toplejšimi dnevi se z mesecem marcem vrača tudi brezplačna vadba Dihamo z naravo. Skupaj si privoščimo nekaj globokih vdihov in izdihov, se podružimo v naravi ter sprostimo napetosti, ki so se nabrale čez hladne mesece.

Naša vadba je zasnovana s poudarkom na nežnih in počasnih gibih, tako da je primerna tudi za starejše ali tiste, ki gibanja dlje časa niste vključili v svoj vsakdan. Največji del vadbe vsakokrat namenimo umirjanju misli, sproščanju telesa in priklicu občutka notranjega miru. Dihalne in gibalne vaje so preproste, konkretne in uporabne; takšni majhni, a močni pripomočki, ki jih lahko vsak od nas uporabi kjerkoli in kadarkoli.

Mnogi udeleženci pravijo, da jim je všeč mir, ki ga doživijo pri vadbi, saj ta poteka brez hitenja, brez tekmovanja, preprosto po svojih močeh. Sproščen klepet in nasmejani obrazi ob koncu vadbe so dokaz, da smo zase naredili nekaj res dobrega.

Vabimo vas, da se nam pridružite v prijaznem in sproščenem vzdušju, kjer je vsak dobrodošel. Če si želite poskusiti nekaj novega, poskrbeti za boljše počutje ali preprosto preživeti lep del dneva v družbi prijaznih ljudi, boste pri nas našli prostor zase.

Brezplačna vadba Dihamo z naravo poteka na več kot 30 lokacijah v 23 občinah v Sloveniji. Lokacije in urniki vadb so objavljene na: [www.solazdravja.com](http://www.solazdravja.com).

Na Ptuju se lahko vadbi s skupino PLATANA pridružite vsak sredo ob 17.00 uri pri paviljonu v Ljudskem vrtu, vadbi s skupino JAVOR pa vsak četrtek ob 17.30 uri pri Gasilskem domu Grajena.

Dihajmo skupaj – z naravo, za zdravje in dobro počutje.

* **Kontakt vodje projekta Dihamo z naravo, Andraž Purger:**

[andraz@solazdravja.si](mailto:andraz@solazdravja.si).

*Zapisala Barbara Mlakar*

*Fotografija: Arhiv Društva Šola zdravja*