



Društvo Šola zdravja - V jeseni *Dihamo z naravo*

Za nekatere olajšanje po vročih dneh, za druge rahel cmok v grlu – poletje se umika jeseni, ki prinaša krajše dni, več obveznosti in s tem se naš vsakdan spet prestavi v hitrejši ritem – v takšnem stanju pa pogosto pozabimo na svoje duševno in telesno dobro počutje.

Prav zato se s 1. septembrom začneja jesenski sklop brezplačnih vadb Dihamo z naravo, ki jih organizira Društvo Šola zdravja. Vadbе bodo tudi tokrat potekale v naravi, pod vodstvom usposobljenih vaditeljev in bodo združevale sklop vaj nežnega gibanja, dihalnih tehnik, čuječnosti, sproščanja in tapkanja.

Da program Dihamo z naravo pomembno prispeva k dobremu počutju, potrjujejo tudi rezultati pomladne ankete, izvedene med udeleženci od marca do junija letos. Kot so ocenili udeleženci, jim vadba v velikem številu zelo ali vsaj delno pomaga pri obvladovanju stresa, številni poročajo o sprostitvi čustvenih napetosti, večji umirjenosti, boljšem spanju, manj bolečinah v mišicah in sklepih ter lažjem dihanju.

Rezultati ankete kažejo tudi na pomemben socialni vidik programa. Večina udeležencev je navedla, da se po vadbi lažje družijo in zaupajo drugim. Med udeleženci prevladujejo ženske, ki so v svojem tretjem življenjskem obdobju, ko sta druženje in občutek pripadnosti pomembna graditelja kakovosti življenja. Povzetek pomladne anketne raziskave DZN si lahko preberete na spletni strani www.solazdravja.com.

Koristne učinke vadbe na telo in um lahko preizkusite tudi sami, saj bo ta potekala tudi v vaši bližini in bo trajala vse do konca oktobra. Udeležba je brezplačna, saj program delno financira tudi Ministrstvo za zdravje.

V Domžalah se lahko vadbi s skupino TISA pridružite vsak ponedeljek, ob 17.30 uri na trati ob Drevoredu 88 lip, v Dragomlju pa se lahko vadbi s skupino JEREBIKA pridružite vsak četrtek, ob 17:30 uri na šolskem igrišču OŠ Dragomelj.

V primeru slabega vremena boste o morebitni odpovedi vadbe obveščeni na kontakt, ki ga boste vadiatelju zaupali ob prvem obisku.

Naj vam jesen prinese obilje dobrega počutja.

Zapisala Ana Pirih