



Naturskyddsföreningen
Örebro län

Författarbesök

Åsa Ottosson Lugn av naturen



Varför skogsbadar japaner?

Onsdag 28 november
kl 19.00 Föreningarnas hus Örebro

Åsa Ottosson är författare, föreläsare och kursledare. Hon har ägnat flera böcker och ett drygt årtionde åt att lära ut hur gott det kan göra för lugnet och hälsan att vistas i naturen. Med extra fokus på skogen varvas här fakta, forskning och personliga berättelser, bland annat från en resa i Japan där hon bekantade sig med shinrin-yoku – en japansk metod för att motverka stress, ge nya jobb och befolka skogen.

Med stöd av

