

# Tematska pot »v gozd po zdravje«

Projekt URBforDAN  
Upravljanje in raba  
urbanih gozdov kot  
naravne dediščine v  
podonavskih mestih

## Tematska pot »V gozd po zdravje«



S krožno tematsko potjo »V gozd po zdravje« želimo obiskovalcem mestnega gozda Golovca predstaviti blagodejne vplive mestnih gozdov na naše zdravje in dobro počutje. Pri oblikovanju poti smo se oprli na raziskave prof. Korpela z Univerze Tampere na Finskem, ki je razvil gozdne poti z aktivnostmi za izboljšanje počutja. Uporabljajo jih na Finskem, Švedskem, v Franciji in v Luksemburgu.

Pot je dolga približno 2,5 km in poteka po pohodnih poteh od Velikega bajerja na Rakovniku mimo Astronomsko-geofizikalnega observatorija Golovec ter nazaj proti Velikemu bajerju na Rakovniku. Prof. Korpela priporoča, da poti in aktivnostim posvetimo od 45 do 60 minut ter jih izvajamo redno dva- do trikrat na teden. Aktivnosti naj si sledijo v predlaganem zaporedju

### Vaja 1



Naj vaše oči poiščejo mesto, kjer lahko uživete v samoti in miru.

Pojdite tja.

Nekajkrat mirno vdihnite in izdihnite.

Sprostite ramena.

Opazujte pokrajino in prisluhnite zvokom okoli sebe.

Poglejte okoli sebe in pustite, da vaše oči poiščejo nekaj prijetnih podrobnosti na tleh, v gozdu ali na nebu.

Nadaljujete z opazovanjem okolice in pustite, da vas očara.

Še naprej mirno dihajete.

Občutite, kako vaše misli in telo postajajo mirni.

### Vaja 2



Naj pokrajina ali podrobnosti okoli vas vplivajo na vaše razpoloženje.

Prisluhnite enemu od zvokov narave, spreminjanju glasov ali tišini.

Naj vaše misli prosto odplavajo, osvobodjene vsakdanjih skrbi.

Lahko počepnete in se dotaknete rastline, skale ali lubja drevesa.

Občutite, kako se vaše razpoloženje izboljšuje.



### Vaja 3



Naj vaše oči poiščejo mesto, kjer lahko uživete v samoti in miru.

Pojdite tja.

Nekajkrat mirno vdihnite in izdihnite.

Sprostite ramena.

Pustite, da spokojnost okolice vpliva na vas.



Mestna občina  
Ljubljana



ZAVOD za GOZDOVE  
SLOVENIJE

## Vaja 4



Poiščite svoje najljubše mesto v okolici, kjerkoli.

Ugotovite njegove značilnosti in dovolite, da pozitivno vplivajo na vas.

Vdihnite in začutite, kakšne občutke vam vzbudi.

Nato izberite podrobnost (vonj, razgled, rastlina, kamen, žival ali občutek), s pomočjo katerega si boste zapomnili to mesto, morda za več let.

Ohranite ta spomin in "spominski ključ" vzemite s seboj.

Spomnite se nanj, vedno kadar želite obuditi prijetne občutke, ki ste jih doživeli na tem mestu.

## Vaja 5



Predstavlajte si, da lahko Narava na tem mestu sliši vaše misli.

Ugotovite, kakšna sta vaše trenutno razpoloženje in stanje duha ter to šepetaje ali v mislih zaupajte temu mestu.

Občutite, kako se osvobodite vseh skrbi.



## Vaja 6



Naj vaše oči poiščejo nekaj zanimivega.

Vaše misli naj prosto odplavajo, osvobodjene vsakdanjih skrbi.

Lahko počepnete in se dotaknete rastline, skale ali lubja drevesa.

Občutite, kako se vaše razpoloženje izboljšuje.



## Vaja 7



Nekajkrat mirno vdihnite in izdihnite.

Sprostite ramena.

Opazujte okolico in pustite, da vas očara.

Mirno dihajte.

Občutite, kako se vaše misli in telo umirjajo.



Blagodejni učinki sprostitvenih aktivnosti na tematski poti »V gozd po zdravje« naj vas spodbudijo k rednim obiskom mestnega gozda Golovec. Morda vas sprostitvene aktivnosti navdušijo in jih boste izvajali tudi na drugih najljubših kotičkih v naravi. Sproščanje v naravi naj postane stalnica v vašem življenju in pri skrbi za zdravje!



Projekt URBforDAN  
Upravljanje in raba urbanih gozdov kot naravne dediščine v podonavskih mestih  
Projekt je sofinanciran iz skladov Evropske Unije (ESRR, IPA, ENI).  
[www.interreg-danueb.eu/urbfordan](http://www.interreg-danueb.eu/urbfordan)  
FB, @urbfordan

Vsebina in zasnova: dr. Urša Vilhar  
Grafično oblikovanje: SiDizajn  
Fotografije: ??