



**en naturlig paus
för verksam vila**

hämta nya kraf



klart du blir trött

Ditt jobb kräver koncentration och som alla andra blir du trött. Men får du chans till återhämtning kan du jobba på.

Det finns förstås inte så många miljöer där du kan få lugn och ro och avkoppling. Men naturen finns.

naturen ger dig vila

I naturen kan du få den vila du behöver. Vetenskapliga studier visar att naturen reducerar stress och stimulerar koncentrationsförmågan, liksom välbefinnandet i stort. Naturen ger dig möjlighet till paus från prestation.

aktivitet och metod

Med Paus får du lära dig enkla aktiviteter att göra på egen hand. Du får tillgång till metoder att stärka din egen naturkraft – pausen – och dra nytta av den.

Du får uppleva det stora i det enkla, du får självförtroende att vara ute – det är inte så svårt! Att gå ut och gå kan du ju göra själv, men hur ofta gör du det?

njutbar och nyttig

Med oss tar du den där promenaden som du vill ta men kanske inte prioriterar. Genom att aktiviteten återkommer, skapar du en vana att fortsätta.

Med Paus blir din vila både njutbar och nyttig.

ter på lunchen

vandring som vidgar ditt vilande

Tillsammans med oss på Paus använder du och dina arbetskamrater lunchen då och då till en kort vandring eller promenad – och en ekologisk lunch.

Vid varje tillfälle får du göra något som hjälper dig till en rikare upplevelse av naturen, till exempel:

- vara tyst och för dig själv en stund – du kan släppa kollen.
- fokusera på ett sinne i taget – syn, hörsel, känsel, smak och lukt – och sedan försöka kombinera dem.

- pröva på skillnaden att prata fritt, prata två och två – och gå tysta tillsammans.
- ta något i naturen som du känner något speciellt för – och berätta om fyndet för de andra.
- upptäcka ett träd med förbundna ögon och sedan försöka hitta det igen – du får en relation till trädet, till naturen.
- gå mycket långsamt en bit, fokusera på olika saker – du använder din uppmärksamhet utan krav på prestation. Vilsamt.



en sund investering

Paus ger friskvård på ett annorlunda sätt. Det handlar om att leva och verka hållbart – för sig själv och för vår omvärld.

vinsten

- vila för hjärnan
- aktivering av kroppen
- perspektiv och vidgade vyer
- känsla för naturen
- vilja att visa miljöhänsyn
- förståelse för miljöpolicyer

Personalens hälsovinster blir också företagets, utan att det behöver kosta mer än en begränsad – sund – investering.

insatsen

Med tio deltagare betalar du för 1,5 timme, inklusive ekologisk lunch, 385 kr per person och gång.

Boka en provpaus! Eller ett paket om tre-sex gånger för 1200-2300 kr/person. Eller något skräddarsytt?

Anna Henriksson 0733-24 07 76
John Savelid 0705-35 36 30
info@lunchpaus.com

paus
EN NATURKRAFT