

Löydä rauhaa ja voimaa luonnosta



Stressi helpottuu luonnon äärellä

Jo muutama minuutti riittää rauhoittamaan hermostoa ja laskemaan verenpainetta.



Mieliala kohenee ja huolet kevenevät

Kauniit maisemat, tuoksut ja luonnon äänet lisäävät iloa, toiveikkuutta ja helpottavat ahdistusta.



Keskittymiskyky ja muisti vahvistuvat

Luonto palauttaa uupuneen mielen – parikymmentä minuuttia riittää parantamaan tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta.



Immuunipuolustus saa voimaa

Monimuotoinen luonto rikastuttaa kehon mikrobistoa ja voi vähentää hiljaista tulehdusta sekä pienentää allergia- ja sairastumisriskiä.



Kauneus ja vaihtelu virkistävät

Luonnon jatkuva muutos pitää mielen virkeänä ja herättää luovuuden – jokainen vuodenaika tarjoaa uutta koettavaa.



Liikkuminen tuntuu kevyemmältä

Luonto houkuttelee liikkeelle – toimintakyky pysyy yllä ja uni paranee.



Luonto tuo yhteen

Yhteiset hetket kasvien hoidon, luontokuvien katselun tai lintujen seuraamisen äärellä lisäävät osallisuutta.

Luonto on lähellä – löydä se ikkunasta, parvekkeelta, pihasta, karvakavereista tai muistoista. Jokainen hetki luonnon äärellä lisää hyvinvointia!

