

# Tidningen Hammarby/Skarpnäck



SKOGSMAGI. Nya hälsotrenden för den urbana människan är att bada i skogen - med sina sinnen. Foto: Charlotte Årling

## Heta japanska hälsotrenden till Stockholm: "Bada" i skogen

**"There's no wifi in the forest, but I promise you'll find a better connection". Med de ledorden har en japansk terapimetod tagit västvärldens storstäder med storm. Nu är det stockholmarnas tur – att ta ett dopp i skogen.**

New York Times såväl som Washington Post har beskrivit det som den nya stora hälsotrenden. Nu dröjer inte länge innan hajpen också är på allas läppar i Stockholm. Det tror Petra Ellora Cau, Sveriges enda certifierade skogsterapeut.

– Det är den nya given för storstadsmänniskan, och något som växt lavinartat i framförallt USA, Australien och England under de senaste åren. Människor som bor i urbana miljöer spenderar

mycket tid i skogen och är konstant uppkopplade. Vi behöver



FORTSATT LÄSA (5/8)

**"AIK, Djurgården och Hammarby – alla är topplag nästa år"** (nyheter/aik-storstadsmänniskan)

djurgarden-och-hammarby-alla-ar-topplag-nasta-ar/repqhE!HeThEtVCojo99dhZC5Frw/)

### Nyheter

Publicerad 16:06, 8 aug 2017

**Sophie Stigfur**

[sophie.stigfur@direktpress.se](mailto:sophie.stigfur@direktpress.se)

073-6006903

logga ur från mobilerna men logga in i naturen, människans naturliga miljö, säger Petra Ellora Cau, som handlett skogsbad i Stockholm under det senaste året.

#### LÄS ÄVEN:

Nya trenden: Skippa bilen – ta hästen genom stan

(<http://www.stockholmdirekt.se/nyheter/nya-trenden-skippa-bilen-ta-hasten-genom-stan/repqgq!0043KLOj8@iEj3QY5Z4fPA/>)

### Bada med alla sinnen

Ett skogsbad går helt sonika till så att man går ut i skogen och öppnar sina sinnen för att ta in naturen. Företeelsen växte fram i Japan på 80-talet, som ett svar på de stressymptom som börjat göra sig påminda bland befolkningen.

#### Det låter ju lite som en vanlig skogspromenad?

– Skillnaden när man blir handledd är att man tvingas sakta ned tempot och stanna kvar i det som är. Det är också olika lekfulla och kreativa moment som hjälper deltagaren att bli närvarande. Men visst kan man prova själv, utan guide också.

#### LÄS ÄVEN:

Här gömmer sig en japansk oas mitt i Rågsved (<http://www.stockholmdirekt.se/nyheter/har-gommer-sig-en-japansk-oas-mitt-i-ragsved/aRKpfg!wH@9WhuR39J9223xMFqXtg/>)

### Prova på under Bagiska veckan

För den som är nyfiken att testa på ett guidat skogsbad finns det möjlighet under Bagiska veckan 21-27 augusti, då Petra Ellora Cau leder handledda vandringar. Här finns också flera programpunkter som på olika sätt behandlar hållbar utveckling inom miljö, hälsa och ekonomi. Det är Folkets Hus i Bagarmossen som för första gången någonsin arrangerar den fullspäckade veckan, i tätt samarbete med Bagarmossen Resilience Centre.

– Det finns otroligt många aktörer längs linje 17 som på olika sätt håller på med hållbar utveckling. Vi vill stärka dem genom att skapa en mötesplats, men hoppas också väcka en tankeställare hos andra. Om vi ska få en hållbar värld måste vi börja lokalt, säger Anna Linell, verksamhetsledare på Folkets Hus Bagarmossen.

På programmet finns allt från kreativ marknad med lokala aktörer, till stadsvandring med fokus på odling och lunchdiscon. Hela programmet hittar du här.

(<https://drive.google.com/file/d/0B3NAFnsESEMxLXZ3b0w2QVJEcmM/view>)

#### LÄS ÄVEN:

Deras uppdrag: Klä in en 23 meter lång bro med textil

(<http://www.stockholmdirekt.se/nyheter/deras-uppdrag-kla-in-en-23-meter-lang-bro-med-textil/repqgq!Cj8j9Cg2NRCLBjRS9nQezg/>)

## Bagiska veckan, 21-27 augusti



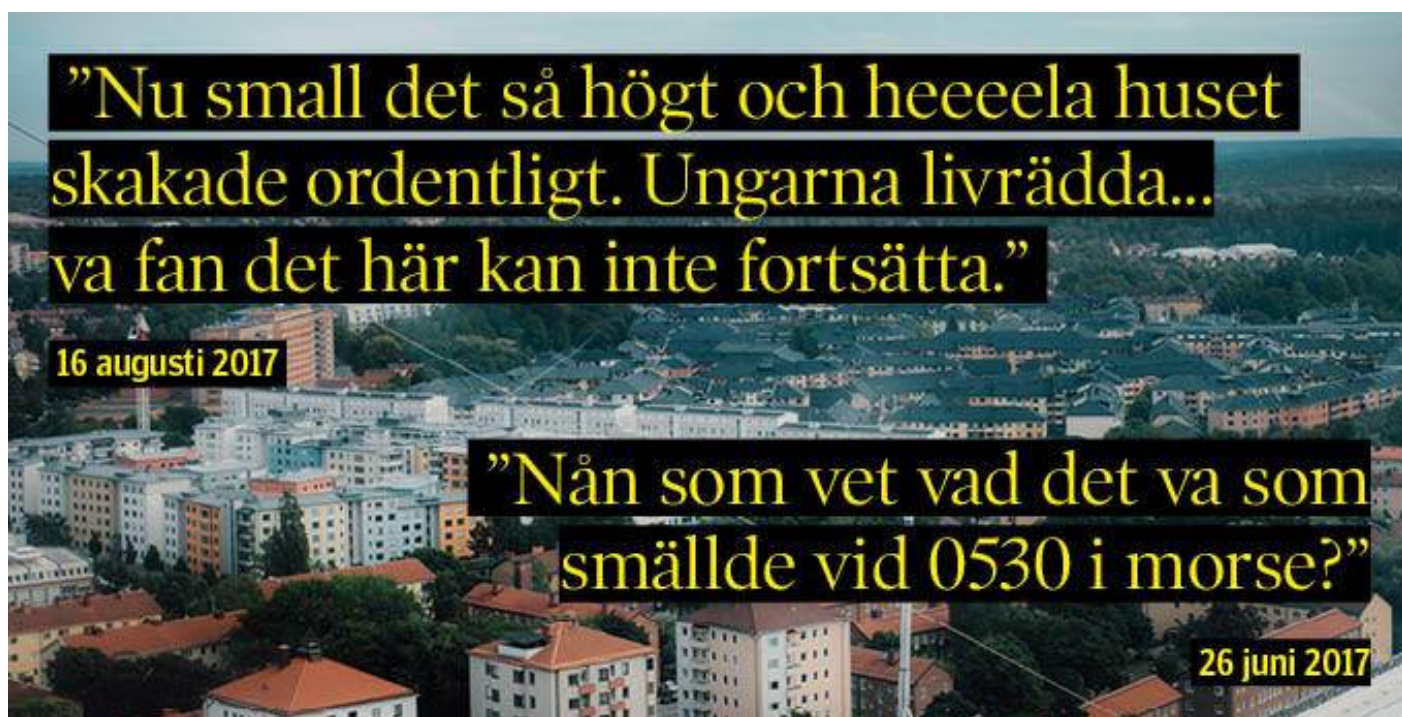
FORTSÄTT LÄSA (5/8)

- Sju **"AIK Djurgården och Hammarby – alla är topplag nästa år"** skops, föredrag, film och konstupplevelser om hållbarhet, klimat och natur (<http://www.stockholmdirekt.se/nyheter/aik-djurgarden-och-hammarby-alla-ar-topplag-nasta-ar/repqhE!HeThEtvCojo99dhZC3Frw/>)



- Ett samarbete mellan lokala föreningar och aktörer och Bagarmossens Folkets Hus.
- Det blir bland annat gratis utomhusyoga varje dag bakom Folkets Hus, stadsvandring bland Bagis gröna oaser lett av Susanne Elfors som forskar på Bagarmossen Resilience Centre, stor kreativ marknad med lokala aktörer, konstinstallation på torget av elever på Bagis förskolor och mycket mer.
- Fullständigt program på Bagarmossen Folkets Hus.

🗨️ Kommentera (/disqus/nyheter/heta-japanska-halsotrenden-till-stockholm-bada-i-skogen/repqhli@IIDmX1Wt@nmw8R5AJxQ/#disqus)



I granngrupper på Facebook haglar det av mystiska smällar. Foto: Sacharias Källdén/Grafik: Christian Williamsson

## Vad F-N var det som lät?

**Smällar, skott och höga knallar. De mystiska lätena runt om i Stockholm har blivit en het snackis i granngrupperna. Vad är det frågan om?**

Smällar och skottliknande ljud ekar friskt över Stockholm. Men ingen tycks veta vad det är som egentligen.

I lokala granngrupper på Facebook går diskussionerna ofta heta så fort någon hört en smäll.

Var det en skottlossning? En raket? Eller bara en container som dunsade i marken?

### Nyheter

Publicerad 08:00, 3 sep 2017

**Clarence Frenker**

[clarence.frenker@direktpress.se](mailto:clarence.frenker@direktpress.se)

073-600 69 26

LÄS ÄVEN: **FORTSÄTT LÄSA (5/8)**  
 (http://www.stockholmdirekt.se/nyheter/heta-japanska-halsotrenden-till-stockholm-bada-i-skogen/repqhli@IIDmX1Wt@nmw8R5AJxQ/#disqus)  
 "Aik, Djurgården och Hammarby – alla är topplag nästa år"  
 (http://www.stockholmdirekt.se/nyheter/aik-djurgarden-och-hammarby-alla-ar-topplag-nasta-ar/repqhE!HeThEtvCojo99dhZC3Frw/)