## Mindshift: Prova på skogsfloating med holländska Mirjam Willaert och Torbjörn Wrange. Vackra Bommersvik bjuder in till coronasäkrad naturupplevelse med fantastisk lunch, 14/6 och 16/6. Tiden krackelerar. Äntligen. Innerst inne visste vi alla - att det inte fungerade längre. Utrotning av arter, haven överfyllda med plast, jorden försurad och ”mat” bestående av ja, gud vet allt. Jorden snurrade snabbare, pressades till maximal tillväxt. Människan blev till marionetter - springandes i ekorrhjul. Våra ungdomar demonstrerade, urfolk manifesterade, forskare och politiker debatterade. Vi är många som länge önskat att mänskligheten skulle ta ett djupt andetag, hålla andan en stund, fundera på livet, och sedan stilla andas ut - med nya tankar om vad livet är, egentligen. Vad livet borde vara. Coronakrisens långvariga sociala isolering och karantän bidrar till en ökad sårbarhet och psykisk ohälsa. Lägg till rädsla om nära och kära, oro för arbetslöshet, sämre ekonomi och inte minst den egna fysiska säkerheten. Parametrar som ställer de existentiella frågorna i fokus. Och, det finns nya metoder, möjligheter att ladda på batterierna och utforska vägen fram för att kunna möta det okända - med hjälp av naturen. Välkommen att prova på skogsfloating - som hyllas av internationell forskning.  Det är sedan decennier vetenskapligt bevisat att medveten naturnärvaro ökar välbefinnandet, ger mer energi och bättre sömnkvalité. Forskaren Anette Kjellgren, professor i psykologi, vid Karlstads Universitet, har sedan början av 2000-talet verkat inom området klinisk forskning; *Performance, Stress and Clinical Psychology*. Professor Kjellgren, som följt skogsfloatingens utveckling från start, säger: „*Vi har tydliga bevis inom forskningen avseende floating när det kommer till avslappning i flyttank. Den metoden vet vi lindrar kronisk smärta och ångest, och är användbar vid utmattning och allmän psykisk ohälsa. Nu är vi redo att addera ännu en variabel - naturen. Det ska bli oerhört spännande att se hur vi kan forska vidare inom detta område i Sverige.”* Torbjörn, berättar: „*Skogsfloating är ett komplement till vår metodutveckling och ett mycket effektivt sätt att uppnå djup avkoppling på några minuter, som ger plats för nya insikter och idéer. Här blir naturupplevelsen en start för visions skapande, värdeskapande och framförallt kopplingen mot oss själva - och varandra”.* Mirjam Willaert kom till Sverige 2010 för att casta metoden till Nederländerna där hon drivit ett forskningsprojekt med UvA, University of Amsterdam. Mirjam och Torbjörn har ett internationellt samarbete och lanserar nu ett nytt koncept i Sverige. Mirjam, berättar*: „Skogsfloating är: tystnad, känsla av rörelse, utomhus och möjligheten att stanna upp tankarna. Känslan av viktlöshet ger avkoppling och stimulerar kreativitet. Mötesplatsens cirkelform stöder denna effekt, ingen början, inget slut. Skogsfloating erbjuder en säker, öppen plats där ofta det oväntade uppstår! Den bekväma känslan i ”safe space” gör det lättare att lyssna, att acceptera, att vara.”* PROGRAM. ****Söndag 14 juni - Skogsfloating Open Event**** Du kan välja att komma på ett 3-timmars förmiddagspass och avsluta med lunch, eller boka eftermiddagspass och börja med lunch. Fika ingår. Vi följer Folkhälsomyndighetens direktiv. *Program*: *Välkommen. Vetenskapen checkar-in. Introduktion. Naturen som inspirationskälla. Skogsfloating i praktiken: prova-på olika förhållningssätt och metoder av naturnärvaro.* Pass 1. Välkommen/Registrering: 09.00-09:30. Pass: 10:00-13:00. Lunch 13.00-14.00. Pass 2. Välkommen/Registrering: 12.30-13:00. Lunch: 13.00-14.00. Pass: 14:00-17.00. Beaver Hang-Out: Efter avslutad dag, finns möjlighet att stanna kvar för hang-out. Ta med filt. Pris/pass: Vuxen 395 kr inkl. lunch. Ungdomsbiljett: 300 kr inkl. lunch. Boka innan 9/6: [www.tgim.se](http://www.tgim.se) EXTRA! A taste of Skogsfloating – Go deeper. Tisdag 16/6 10:00 – 17:00 Heldag inkl lunch, smoothie och fika. Pris: 2.500 kr. En unik möjlighet att gå djupare och utforska Skogsfloating. Läs mer och boka din plats: <http://www.tgim.se> Erbjudande: Bommersvik hotell med sjöutsikt Stanna gärna kvar! Övernatta från lördag till söndag, eller till måndag morgon. Maila: [receptionen@bommersvik.se](mailto:receptionen@bommersvik.se) 40 minuter utanför Stockholm city. 20 minuter från Södertälje och 40 minuter från Nyköping vaknar du upp i en lugn, naturskön miljö med sjön några steg bort. Hitta hit: www.bommersvik.se MER INFO [www.mithor.com](http://www.mithor.com)

**PRESSKONTAKT**För specialintervjuer med Torbjörn och Mirjam samt pressackreditering vänligen kontakta:  
Presskontakt: Annette Ericsdotter, +46 70 777 91 00, [annette@tgim.se](mailto:annette@tgim.se)Bommersvik: VD Jeanette Svensson +70 529 26 26, [jeanette.svensson@bommersvik.se](mailto:jeanette.svensson@bommersvik.se)  
  
**ÖVRIGT**  
Samtliga priser är inklusive moms.   
Begränsat antal platser, med reservation för slutförsäljning.  
Bokningar efter 9/6 är i nuläget inte möjligt.