

Træn med naturen

Ny bog lærer dig, hvordan du flytter din træning ud i naturen.

Træn med naturen er ikke bare en bog. Det er et koncept, som giver dig mulighed for at komme helt tæt på naturen, når du træner og motionerer.

Bogen indeholder et væld af billeder og beskrivelser af naturlige træningsøvelser. Derudover rummer den fortællingen om forfatterens egen rejse ind i skoven, og hvad mødet med skoven førte med sig.

Den fortæller om træerne, om skovbade, om roen, om naturen som et middel mod stress og andre former for psykisk uro, om fællesskaber og om kulturen i naturen.

Forfatteren

Forfatter af bogen er Jeanett Debb, der har en baggrund som musiker og sangskriver, men som i dag er skovfittræner og konceptudvikler af skovfit.dk.

Hendes rejse ind i skoven startede for alvor i 2014, da hun bl.a. trænede en diskusprolaps væk på tre måneder med skoven som træningsmakker.

Det blev andre inspireret af, og flere og flere begyndte at gå med hende ind i skoven. I dag træner over 80 mennesker sammen med hende i naturen hver uge.

Nu deler hun ud af sine erfaringer med at træne *med* naturen og med at forandre sit liv og gøre det simpelt, enkelt og grønt!

Instruktion

Med bogen følger også nogle pædagogiske instruktionsvideoer til hver af øvelserne, som udføres i interaktion med naturen. Ingen af de gængse træningsredskaber bruges, og der går også udenom de frem-

stillede udendørstræningsmaskiner i naturen.

At få øje på naturen og dens muligheder

Bogen viser dig, hvordan du kan komme helt tæt på vores ophav og bruge det, du finder på en tur i skoven, ved vandet, ved gadekæret, i haven; se det, der er lige foran dig.

Respekt for naturen

Når man færdes i naturen, handler det først og fremmest om respekt, fortæller Jeanett Debb. Respekt for naturen.

Det handler om at indrette sin træning, sit liv og sin færden efter naturen. Ikke omvendt.

Det er nok bogens allervigtigste budskab. Netop når vi kommer helt tæt på naturen, opstår der en uforklarlig forbindelse, som hos langt de fleste fremmer naturlig omsorg for og hensynstagen til naturen.

KulNatur-foreningen og Skovfit.dk

Udgivelsen af bogen sker i anledning af, at skovfit.dk kunne fejre sin 6 års fødselsdag i foråret 2020.

Det er KulNatur-foreningen Skodsborg, som står bag det udendørstræningscenter, Skovfit.dk, der udgiver bogen på eget forlag; KulNatur-foreningens Forlag.

KulNatur-foreningen, som står for kultur, natur og bevægelse, har søsat og huset mange spændende arrangementer og projekter under åben himmel. Det være sig jazz i naturen, fællessang og spisning om bålet, urtevandring, vinsmagning, foredrag, digtoplæsning og nu også en

bog, der kan inspirere dig til at flytte træningen og dermed en del af din hverdag ud i naturen.

Inspirationen bag bogens tilblivelse

Træn med naturen har været længe undervejs. Den startede i det spæde gennem samtaler, der blev til en udveksling af tanker, livssyn og idéer mellem forfatteren og hhv. Jørgen Bo Larsen (*Professor emeritus ved Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet*), den nu afdøde Ebbe Munch-Andersen (*Pensioneret redaktør og dagbladsjournalist på Dagbladet Børsen*), Søren Rahbek (*Pensioneret bestyrelsesformand, koncerndirektør og associate professor*) og Rikke Engell (*psykiater, overlæge på Psykiatrisk Center København, Rigshospitalet*), hvoraf alle på nær førstnævnte har gået til skovfit hos Jeanett Debb i flere år.

Rikke Engell har endvidere skrevet et indlæg til bogen om naturens indvirken på den menneskelige psyke, og Søren Rahbek har skrevet forordet.