

# KLINTE TOURS

*Naturoplevelser med ro, fordybelse og latter*



# OM KLINTETOURS

Fuglefløjt, bøgeskov, bålhygge og betagende udsigter. Naturen er det perfekte sted at slappe af, nyde livet og lade op.

Alligevel kommer mange for sjældent ud i naturen. Det vil jeg med Klintetours lave om på.

Klintetours gør det let for dig, da der bliver sørget for det hele: naturoplevelser med ro, fordybelse og latter krydret med lækker forplejning. Ren velvære under åben himmel.

Jeg har selv været langvarigt stresset, fordi jeg sjældent tillod mig at slappe af og give mig tid til at mærke efter, hvordan jeg egentlig havde det. Med hvile, lange gåture og mindfulness i naturen genvandt jeg stille og roligt mit overskud.

Klintetours blev startet efter en vandretur på Caminoen i 2018. Da havde jeg arbejdet i 13 år som kommunal sundhedskonsulent. Jeg brændte fortsat for at gøre en positiv forskel for andres trivsel, men jeg brugte for meget tid bag en skærm.

Nu har jeg den direkte kontakt med mennesker, jeg er ude i det fri og jeg lugter tit af bål. Jeg elsker mit arbejde, hvilket du vil mærke, når du er med mig ude i naturen!

Kom med og mærk hvilken effekt naturen, langsomhed og offline-tid kan have for din trivsel.

*Jeg glæder mig til at forkæle dig!*

*Anne*



Anne Rosell Holt

*Specialist i sundhed i naturen*

Kandidat i Folkesundhedsvidenskab  
Bachelor i Idræt

Mindfulness-instruktør

Masterstuderende i Naturbaseret terapi og sundhedsfremme

# Ture og forløb

Klintetours har ture og forløb med særligt sigte på enten *nydelse* eller *fordybelse*. Fælles for dem er, at du kommer helt ned i gear og mærker roen brede sig i kroppen.

## Nydelse

Lyder velvære i naturen, som noget for dig? Lokationerne er håndplukkede ud fra kvaliteter som æstetik og fredfyldthed, og der kræses ekstra for mad og drikke.

Turene indeholder både hygge og stilhed, vandring og mindfulness og i nogle tilfælde spa eller sauna. Jeg sørger for alt, så du bare kan nyde livet og få fornyet energi og overskud.

*"Tak for en fantastisk tur ved Stevns Klint på årets længste dag! Tak for natur, inspiration, velvære og bobler! Det er ikke sidste gang jeg tager med på "tour"!"*

Hanne

## Fordybelse

På disse ture og forløb sætter vi farten ned, så du får tid og ro til at mærke dig selv og tænke over, om du har travlt med det væsentlige. Vi fordyber os i tanker og naturen.

Tilbuddene kan indeholde vandring, stilhed, refleksioner, dialog om livet, latter, bålhygge, mindfulness og god mad.

*"En gave for livet. Min familie og jeg gav min mor en formiddag i naturen med Anne. Anne har en meget behagelig og naturlig måde at viderebringe sin viden. Anne var yderst velforberedt og kunne vise min mor steder i lokalområdet, som hun ikke kendte til. Min mor har taget en masse til sig. Det var den skønneste dag."*

Bodil

*Deltag på de udbudte ture og forløb eller book mig til dit eget arrangement for familie, venner eller loge.*



# Kurser

På mine kurser bliver du klædt på med viden, færdigheder og mod til dine egne ture i naturen.

## Vandring

Bliv klædt på til din første vandretur med grundig viden om vandrerruter, udstyr, overnatningsmuligheder, mad og drikke samt snedige vandre-hacks.

*"Man går derfra glad og fyldt med gå-lyst!"*

Rikke

## Mindfulness i naturen

Få indsigt i hvad Mindfulness er og mærk på egen krop, hvor skønt det er at blive guidet til nærvær i naturen.

*"Jeg er bare helt solgt til mindfulness. Man går derfra glad og opløftet, og føler en kæmpe samhørighed med naturen."*

Birthe

## Naturens potentiale for trivsel

Hør om naturens effekt på mental sundhed og oplev, hvordan nøje udvalgte naturmiljøer og aktiviteter sænker dit stressniveau.

*Deltag på de udbudte kurser eller få tilrettelagt et kursus for fagfolk, som vil benytte naturen mere og bedre ift. mental sundhedsfremme.*



# Skab overskud på arbejdspladsen

Pauserne samt tid og ro til fordybelse er ofte noget af det første der ryger på en travl arbejdsdag. Det kan betyde, at hjernen bliver overbelastet.

Tegn på dette kan være irritabilitet og kort lunte, uro i kroppen og manglende overblik. Det er dårlige forudsætninger for gode beslutninger, produktivitet og trivsel.

Mindfulde pauser og nærvær i naturen kan få hjernen til at slappe af, så kreativitet, overblik og overskud genskabes. Den positive effekt er veldokumenteret i forhold til at øge trivsel og forebygge stress.

Klintetours kan tilbyde såvel én-dags arrangementer som forløb på arbejdspladsen. Fx:

## Arrangementer

- Guidede vandreture med gourmetmad af lokale råvarer
- Mindfulness i naturen
- Workshop om Mindfulness på arbejdspladsen
- Walk & Talk, hvor naturen bruges strategisk til at slippe kreativiteten løs

## Forløb

- Mindfull mornings - en god start på arbejdsdagen
- Stress-håndtering med natur og Mindfulness

*Alle ture og forløb tilpasses jeres ønsker og behov.*





# Bæredygtighed

Som person er jeg empatisk og omsorgsfuld. Derfor går jeg op i, om både mine medmennesker og fremtidige generationer har mulighed for at leve et godt liv. Min omsorg gælder også naturen, som vi skal passe på og sikre gode vilkår.

Derfor tager jeg i Klintetours en række bevidste valg og initiativer for en bæredygtig udvikling.

## FN 's Verdensmål

FN har opsat 17 mål for en bæredygtig udvikling. Klintetours bidrager til flere af disse mål.



3 Sundhed og trivsel - via naturoplevelser med ro, fællesskab, fordybelse og latter.



11 Bæredygtige byer og lokalsamfund - ved at udbyde klimavenlige oplevelser i partnerskab med lokale fødevarerproducenter, restauratører, museer og kunstnere.



12 Ansvarligt forbrug - ved at formidle og være rollemodel ift. "Det enkle liv". For eksempel køb mindre, genbrug, vælg lokalproducerede varer og rejs lokalt til fods.



15 Livet i havet og Livet på land - via naturoplevelser, der øger motivationen for at passe på fx dyr, skove og vandmiljø.



17 Partnerskaber for handling - ved fx at være initiativrig partner i Stevns Klint Verdensarv.



# Information om aktuelle ture

[www.klintetours.dk](http://www.klintetours.dk)

[www.facebook.com/klintetours](https://www.facebook.com/klintetours)

## Kontakt

For et privat- eller firmaarrangement kontakt mig på:

Klintetours

v/ Anne Rosell Holt

*Specialist i sundhed i naturen*

[anne@klintetours.dk](mailto:anne@klintetours.dk)

60 69 69 00

Foto: Dorte Færch