

## NATURTERAPIKORTEN



”Det jag insett på min resa är att vi alla har förmågan till att läka oss själva och att naturen är en ousinlig källa till hjälp i den processen.”

Släpps 18 maj 2022 på Lassbo förlag.

Rekommenderat pris: 329 kr

F-pris: 219 kr

Kortlek 12x7cm, 68st laminerade kort, med instruktionshäfte. Levereras i tygpåse.

Kontakt författaren:

[daniel@healandgrow.se](mailto:daniel@healandgrow.se)

Författarsida [Daniel Wilby](#)

Fördjupa kontakten med naturen och dig själv med Naturterapikort inspirerade av den svenska naturen, barndomens lekar och egenterapi.

Lekens fyra sviter: meditation, betraktande, lek och utforskande innehåller övningar och utmaningar som rör sig mellan vila och aktivitet, det inre och det yttre. I ett till synes enkelt och lekfullt format kan övningarna hjälpa dig att:

- Släppa taget om eller läka psykisk ohälsa såsom utmattning, depression och sorg.
- Öppna för nya perspektiv och idéer med vägledning av naturen.
- Väcka lust, nyfikenhet och lekfullhet inför livet.

Korten kan användas på en mängd olika sätt, för eget utforskande eller tillsammans i grupp. De passar exempelvis utmärkt för naturunderstödd rehabilitering eller skogsbad, på japanska även kallat shinrin-yoku.

### DANIEL WILBY



Daniel Wilby är shaman och naturterapeut med mångårig erfarenhet av arbete med personlig utveckling och egenterapi. Till vardags arbetar han i en botanisk trädgård. Kortleken är en avknoppning från hans senaste bok "Läka & Växa - en shamans verktygslåda" som finns gratis tillgänglig på nätet.