



Byager Vænge

Hvordan får vi mere natur og biodiversitet i de grønne områder?

Få blodtrykket ned med et skovbad...

FOREBYG STRESS

NATUREN GIVER DIG INDRE RO

BLIV
STRESSFRI PÅ
EN NY OG
ANDERLEDES
MÅDE



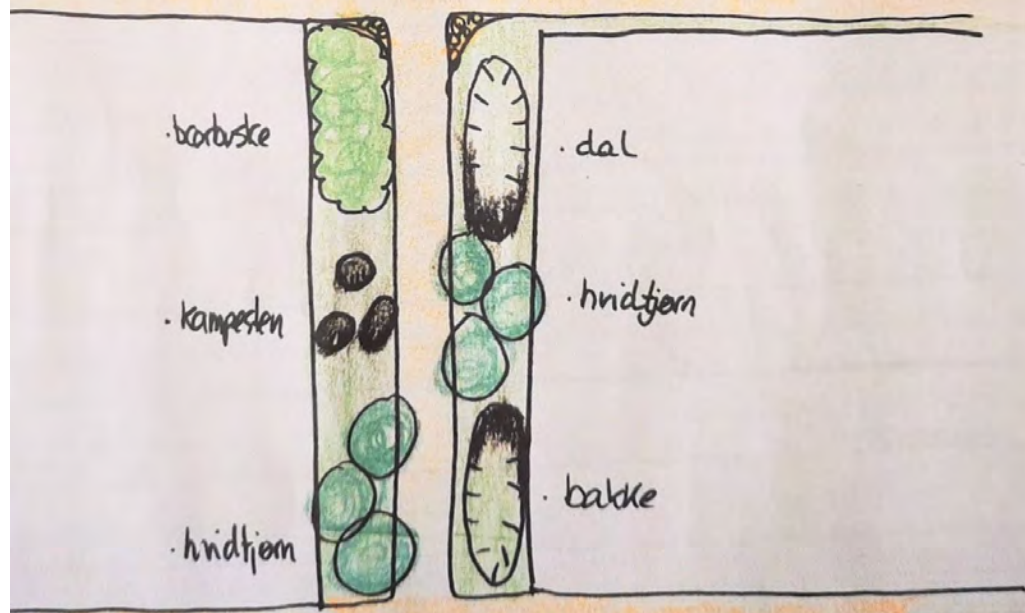
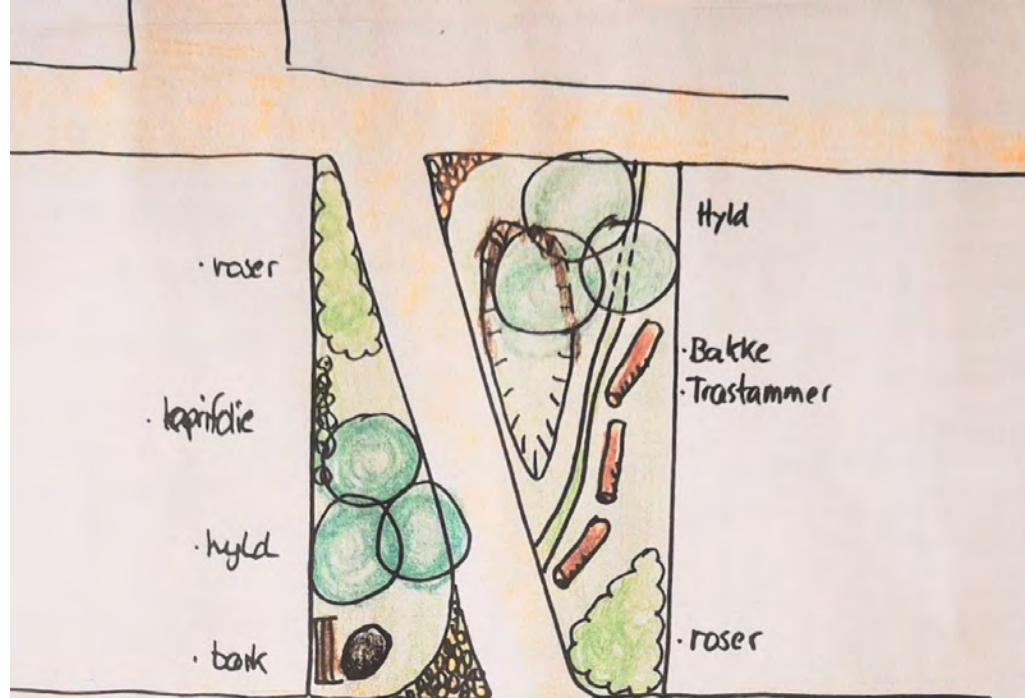
29.07.2018 KL. 08:03

Forskning: Natur er godt for dit helbred

Naturen har en positiv indvirkning på både dit fysiske og mentale helbred, viser studier.

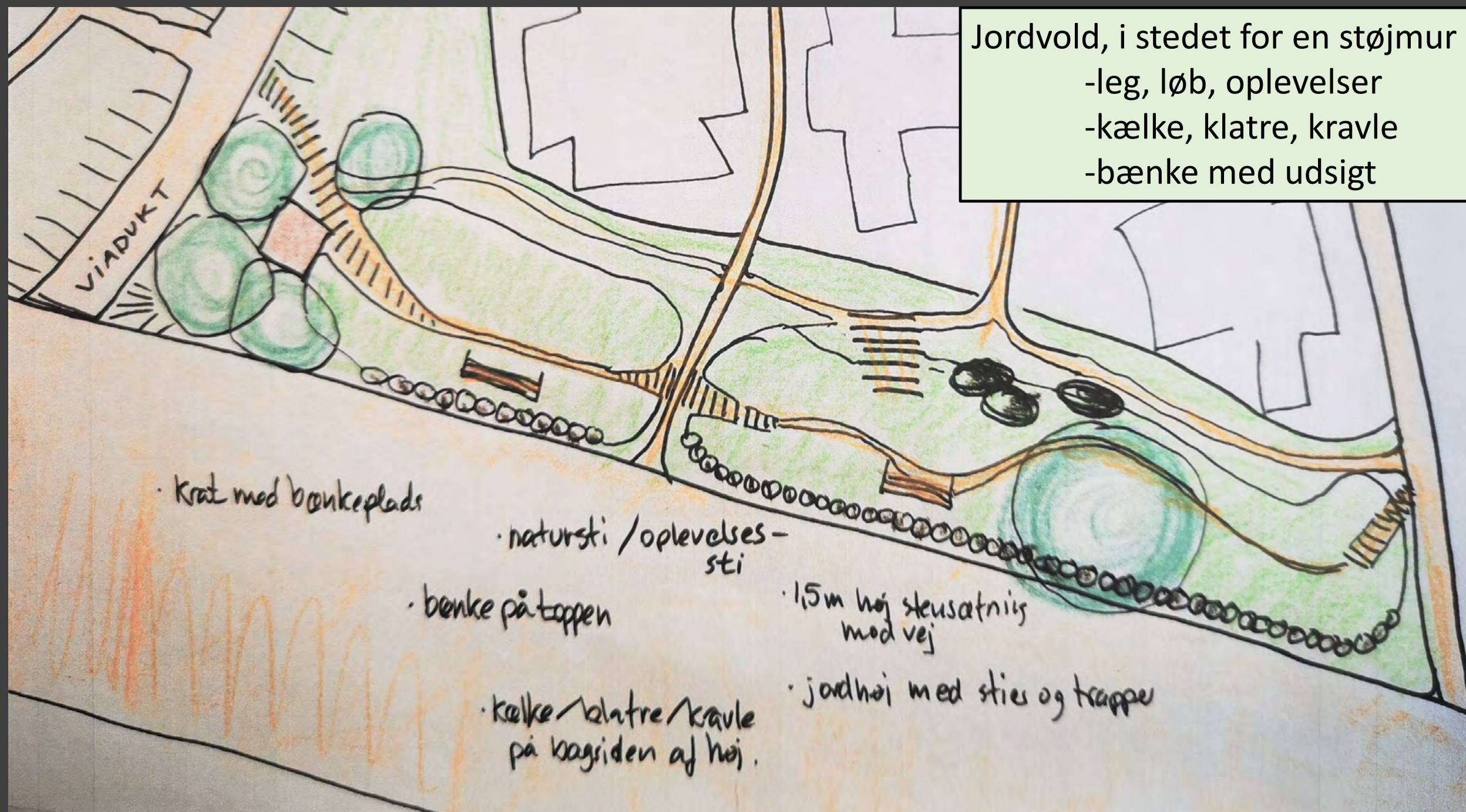








Jordvold, i stedet for en støjmur
-leg, løb, oplevelser
-kælke, klatre, kravle
-bænke med udsigt



• krat med bænkeplads

• natursti / oplevelsessti

• benke på toppen

• 1,5m høj stensætning med vej

• kælke / klatre / kravle på bagsiden af høj.

• jordhøj med stier og trapper

Byager Vænge

Hvordan får vi mere natur og biodiversitet i de grønne områder?

Biodiversitet
Oase for dyreliv og planter

Forebygger stress
Nedsætter forhøjet blodtryk
PTSD

Stilhed – naturlyde
-fuglesang
-rislende vand
-blade rasler
-insekter sommer

Variert beplantning
-bladformer
-høje og lave planter
-farver
-duft