



### Promenad med start i Björkhagen

En kort promenad som går på breda gångvägar, utom den korta sista biten till plats 2 som går på en mindre stig. **Plats 1** ligger vid en liten öppen gräsmark längs vägen. Platsen är skyddad. Du fortsätter sedan mot vattnet och viker av upp i skogen mot **plats 2**. Här finns Filosofens grav. Du omges av ombonad lövskog. Gå tillbaka utmed vattnet. Promenaden är 2 km. Avsätt 45 minuter för en lugn promenad.



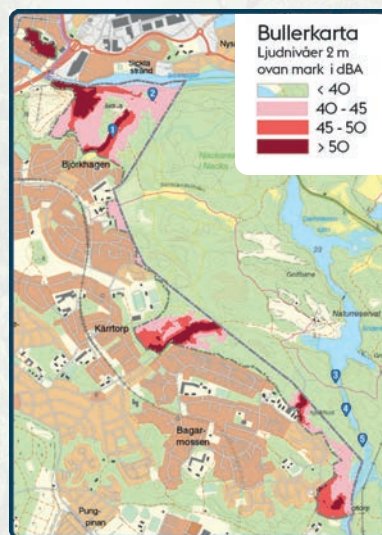
### Promenad med start i Bagarmossen

En vacker promenad fram och tillbaka in i Nackas del av reservatet. Du går på breda plana vägar och stigar till **plats 3** som ger en fantastisk vy över vattnet. Fortsätt sedan på en mindre stig längs kanalen till **plats 4** som ligger på höjden i barrskogen med en glimt av vatten. Du når till sist **plats 5** där barrskogen övergår i lummig lövskog. Sträckan är knappt 4 km. Avsätt 1,5 timme för en rofylld promenad.

### Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogivande. Ljudnivåer kan förklaras som:

- Sovrumstyst.....30 dBA
  - En liten fors.....40 dBA
  - Ett kraftigt regn.....45 dBA
  - Normalt samtal.....60 dBA
- Platserna vi valt ligger nära bebyggelsen. Stadens ljud är därför närvarande i bakgrunden. Ju längre in i Nackareservatet du går desto, tystare platser kan du finna.



# Guide till tystnaden

## Nackareservatet i Stockholm

### Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



## Fem rofyllda platser i Nackareservatet

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Du kan uppleva lövskog, mossig barrskog, hållmarker och vattenvyer. Nackareservatet i både Stockholm och Nacka erbjuder stor variation.

Det går det att finna riktigt tysta platser även om stadens ljud nästan alltid finns närvarande i närheten av bebyggelsen. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till fem platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



## Förstärk upplevelsen

**Stäng av.** Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

**Prioritera stunden.** Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

**Gå långsamt.** När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på.

**Lyssna.** Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

**Lukta och känn.** Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossa. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.



Denna symbol symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

### Guide till tystnaden

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

- [www.stockholm.se/guidetilltystnaden](http://www.stockholm.se/guidetilltystnaden)
- [www.stockholm.se/nackareservatet](http://www.stockholm.se/nackareservatet)

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.