

# Guide till tystnaden

## Kyrksjölötens naturreservat



### Sjörundan med start från Åkeshov

En promenad på breda stigar, utom den lilla avstickaren till plats 1 som är stenig. **Plats 1** är en ljudskyddad plats i den steniga skogen. Du följer motionsspåret och går runt sjön på den lummiga slingan. **Plats 2** ligger ute på bryggan och ger en vacker vy över vattnet. På vägen tillbaka ligger **plats 3** vid den öppna ängen. Promenaden är cirka 3,5 km. Avsätt 1,5 timme för en lugn promenad med pauser.



### Sjörundan från Ängby

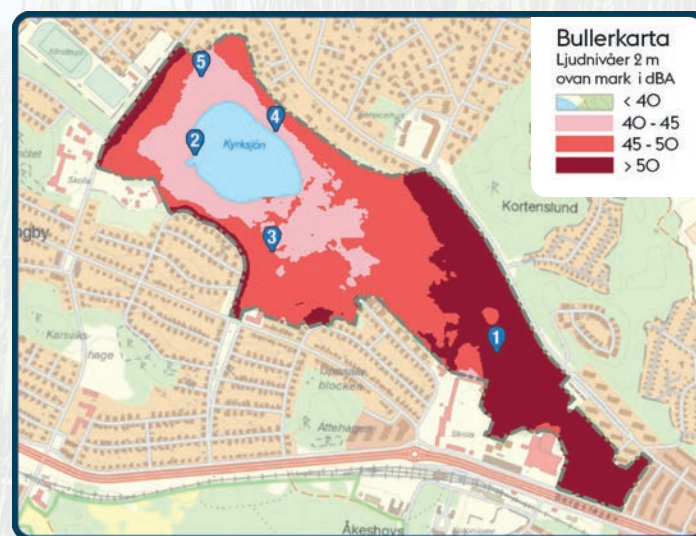
Promenaden går runt sjön på breda lättvandrade stigar och träbroar. Stanna även på denna runda vid **plats 3** vid ängen. Fortsätt runt till **plats 4**, som är en öppning ned mot vattnet. Stanna till sist till vid bänkarna på **plats 5** mitt i den fantastiska våtmarken. Denna korta runda är cirka 2 km. En lugn och långsam promenad på knappt en timme.

### 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

Kyrksjölötens naturreservat är ett litet område och vissa delar är ljudutsatta. Bromma flygplats ligger nära men flygtrafiken går inte rakt över området. Det går att finna flera rofyllda platser i den fantastiska naturen runt sjön.



### 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 Kyrksjölötens naturreservat

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.

Kyrksjölötens naturreservat är litet men erbjuder flera olika naturtyper. Rofyllda platser går att finna trots att trafikljuden alltid finns i bakgrunden.

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 givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



### 5. Mitt i våtmarken



### 4. En liten vattenglänta



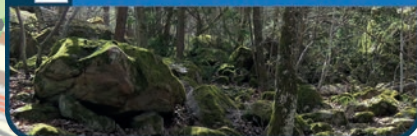
### 2. Ute i vattnet



### 3. Vid gröna ängar



### 1. Bland stenarna i gläntan



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

### Guide till tystnaden i Stockholms stad

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/kyrksjoloten](http://www.stockholm.se/kyrksjoloten)

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.