



Promenad från Bögs gård i Sollentuna

Stigarna i reservatet är små och ojämna med stenar och rötter. Två olika vägar tar dig till **plats 1** som ligger i en vacker glänta med ekar. Du går sedan genom den täta skogen till **plats 2** som kallas Solhyllan och ger vacker utsikt över ången. Vänd sedan tillbaka och gå upp på **plats 3** Astrid Lindgrens berg, sista biten är brant. Promenaden är 5 - 6,5 km. Avsätt ungefär 2,5 timme för en lugn promenad med pauser.



Promenad med start vid Hagerstalund

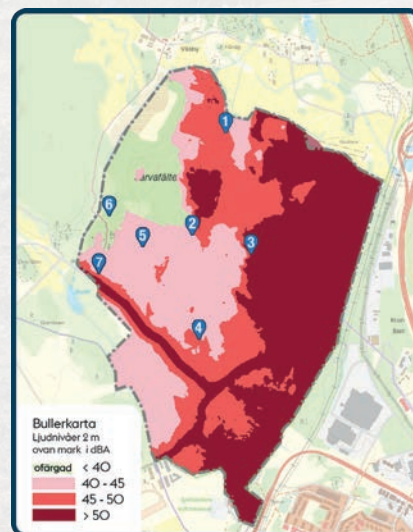
Halva rundan går på mindre stigar och andra halvan på breda grusvägar. **Plats 4** ligger mitt i ek- och hassellundarna. Stigen slingrar sig sedan vidare till **plats 5** som ligger i en skogsbacke med urskogskänsla. **Plats 6** ligger i gränslandet mellan skog och våtmark. **Plats 7** vid ekarna har vidsträckt utsikt över ångarna. Rundan är 4,5 km. Du behöver 2 timmar för en lugn promenad med pauser.

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

Delar av Hänsta naturreservat är bullerutsatt, men det går att finna riktigt tysta platser, till och med sovrumstyst. Skogen är tät, området kuperat och den västra delen ligger på avstånd från trafikleder. Hur tysta de olika platserna är beror på väder och vindriktning.



Guide till tystnaden

Hänsta naturreservat

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.



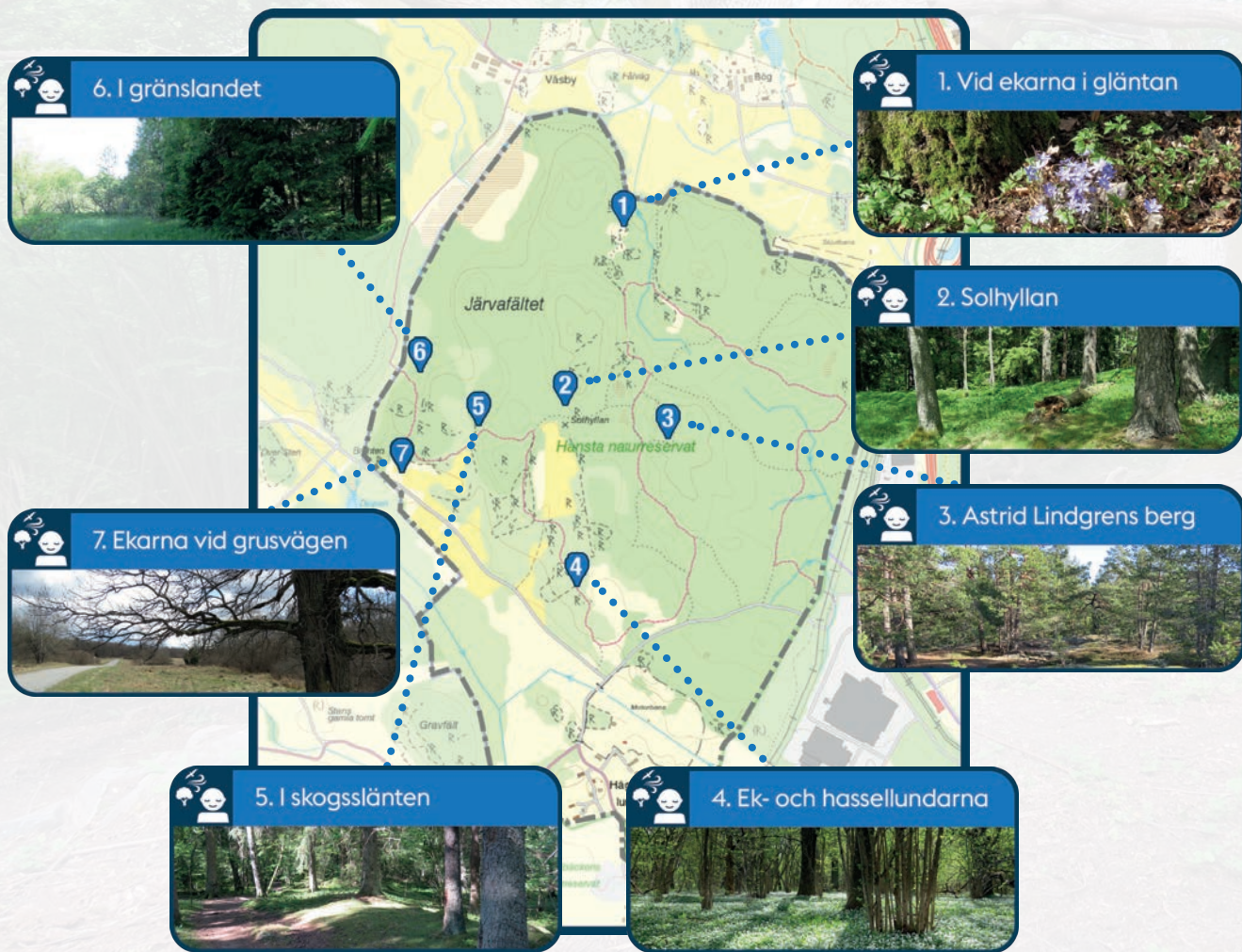
Sju rofyllda platser i Hansta naturreservat

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.

Hansta naturreservat erbjuder fina naturupplevelser. Ek- och hassellundarna är fantastiska samtidigt som en stor del av skogen ger riktig urskogskänsla.

Det går att finna många rofyllda platser. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sju platser som nås via två olika promenader. Promenaden längs grusvägen till plats 7 är lättillgänglig. Du kan givetvis 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 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
- www.stockholm.se/hansta

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.