



### Promenad med start vid Lövstabadet

Halva denna promenad är mycket tillgänglig och går på asfalsvägen närmast vattnet. Den andra halvan går längs mindre stigar. **Plats 1** ger en fantastisk vy över vattnet. **Plats 2** ger utblick över ängen och den lilla viken. Vägen tillbaka går i skogsbrynet och sedan upp i skogen till **plats 3** som ligger i en fin skog med glimtar av vattnet. Promenaden är kort, cirka 2,5 km. 1,5 timme räcker för en lugn promenad med pauser.



### Promenad med start vid Sigfridsdal

En kort runda på varierande stigar med skog, fantastiska vyer och nära vattenkänsla. **Plats 4** ligger i en glänta mitt i skogen. Stigen tar dig sedan in i Görvälns naturreservat och ut till **plats 5** högt upp på klipporna med makalös utsikt. Välj sedan att gå den branta vägen nedför klipporna eller runt till **plats 6** som ligger nere vid vattnet. Promenaden är 2 km. Du behöver 1,5 timmar för att få en lugn promenad.

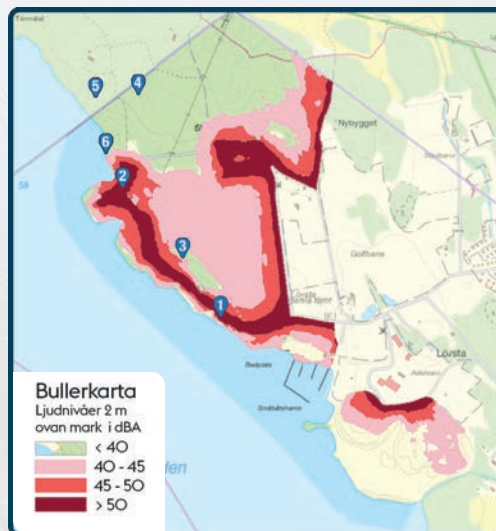
### Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturområdet. 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

Kyrkhamn är ett av de tystaste områdena i Stockholms stad. Större vägar ligger förhållandevis långt borta och flygtrafik eller andra störningar är i de flesta fall begränsade, men sommartid kan en del båttrafik förekomma.



# Guide till tystnaden

## Kyrkhamns naturområde

### 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.



# Sex rofyllda platser i Kyrkhamns naturområde

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.

Kyrkhamns naturområde erbjuder fantastiska naturupplevelser, inte minst vyerna över Mälarens vatten. Här går det att finna ett stort mått av rofylldhet och tystnad.

Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen. I Kyrkhamn kan du förundras över hur tyst det kan vara i stadens närhet.

Guiden visar vägen till sju 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.

The map shows the Kyrkhamn area with six numbered points (1-6) connected by a dotted line. Each point has a callout box with a photo and a title:

- 1. Vattenvyn vid vägen**: Photo of a lake with red berries in the foreground.
- 2. Bänken med vy i viken**: Photo of a grassy bank overlooking a bay.
- 3. Sjöglimt på höjden**: Photo of a lake seen through trees from an elevated position.
- 4. Gläntan i skogen**: Photo of a sun-dappled clearing in a forest.
- 5. Hög milsvid utsikt**: Photo of a wide view of a lake and distant hills.
- 6. Nere vid vattnet**: Photo of a lake seen through tree branches.



# 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 mossor. 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. Kyrkhamn utreds som nytt naturreservat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här: [www.stockholm.se/guidetilltystnaden](http://www.stockholm.se/guidetilltystnaden)

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.