

# Skovbo

## natur- og sansesti



- Længde:** 1 km
- Rutestart:** Ved plejecentret Skovbo
- Adresse:** Gl. Vordingborgvej 43, 4772 Langebæk
- Omgivelser:** Grønne områder og gammel løvskov
- Belægning:** Fliser, asfalt, grussti og fast skovvej
- Højdeforskel:** Meget jævn rute.
- Hvilesteder:** 5 bænke med højst 200 meters afstand imellem.



# Skovbo natur- og sansesti

## Skovbo ruten

Skovbo har besøg af bysvaler næsten hvert år mellem maj og september. Bag Skovbo findes græsareal med udendørs motionsredskaber og hvilebænk.

Ruten fører ind i den private skov Hestehave, hvor man må færdes om dagen på skovveje og stier.

- 1** Pluk og smag en frisk hasselnød langs med stien.
- 2** Fra bænken er der udsigt ud over markerne og helt til Mønbroen. Barken på de gamle kirsebærtræer tæt ved vejen føles både glat og ru.
- 3** Læg mærke til fuglelydene i skoven og rislen fra bækken som krydser skovvejen.
- 4** Tæt på bænken og langs skovvejen findes den lille urt skovmærke (Bukkar).  
Pluk en, kram den sammen i hånden og duft til den lidt efter.

## Sanseoplevelser i grønne omgivelser

Når vi opholder os udenfor i grønne omgivelser, bliver vores sanser aktiveret. En gåtur i det grønne kan øge vores livskvalitet fx ved at give hjernen hvile, forbedre hukommelsen, give bedre søvn, bedre balanceevne, øget velvære og stimulere til gode samtaler.

Find et godt hvilested på en bænk og mærk vinden i ansigtet. Lyt til fuglesangen. Smag på årets første bøgeblad. Indånd skovluften.