

OAS DESIGN



# MINI- KURSER

MED  
EMMA JÄGBECK

TRÄDGÅRDS  
COACH





## DET ÄR JAG SOM ÄR EMMA

... trädgårdscoach och designer inom både trädgård och inredning. Med lång erfarenhet som trädgårdsdesigner och trädgårdsmästare, känner jag att det är dags att dela med mig av min kunskap till dig som vill utveckla ditt trädgårdsintresse. Många kunder senare har jag samlat ihop de vanligaste frågeställningarna jag får och skapat en serie mini-kurser utifrån dem. Jag hoppas att du kan hitta något som intresserar dig!




OAS DESIGN



# MIN MISSION

I en tid då människor arbetar som aldrig förr vill jag uppmuntra de som har ett intresse vid sidan om. Att gå ut i sin trädgård och skapa en miljö där man mår bra är ett projekt där resan är lika viktig som målet. Att lära sig något nytt och kunna praktisera det med sina händer och se ett tydligt resultat tror jag att de flesta mår bra av, och behöver mer av. Det kan bli en värdefull del i många liv och är en del av det som jag kallar "The Art of Living".



OM KURSERNA

# BÖRJAN PÅ EN NY SERIE KURSER

Många trädgårdskurser fokuserar på praktiska saker i trädgården som beskärning, odling och liknande saker. Jag kände att det fanns en lucka för mindre kurser med de vanligaste utmaningarna som jag upplever att mina kunder har haft genom åren.

Många tycker att arbetet med och runt trädgården är roligt, avkopplande och inspirerande. Och jag kände att jag ville bidra med en hjälpande hand, fast på ett annat sätt än tidigare, vilket resulterade i en serie om 7 minikurser och så småningom en större Master Class. Först ut är två kurser med olika teman, som du kan läsa mer om i det här häftet.

EMMA JÄGBECK  
OAS DESIGN





## POCKET PARADISE

KONSTEN ATT SKAPA EN TRÄDGÅRD PÅ LITEN YTA.

En kurs i 3-delar där du får lära dig grundprinciperna inom trädgård och vad du behöver tänka på när du planerar en mindre yta.

Vi går igenom allt från jorden, växter och skötsel.

DEL 1

*Design & Planering*

DEL 2

*Växter & Material*

DEL 3

*Skötsel*

## FOODIE FARMING

SKAPA DIN EGEN  
KÖKSTRÄDGÅRD

En kurs i 3-delar där du får grundstrategierna för att börja odla dina egna grönsaker. Lär dig planera, skapa förutsättningar och ta hand om dina odlingar.

DEL 1

*VAR: Plats & Jord*

DEL 2

*VAD: Layout & Plantval*

DEL 3

*HUR: Odling & Skötsel*



## JORDGUIDEN

LÄR DIG MER OM JORDEN  
I DIN TRÄDGÅRD

Den viktiga jorden som är grunden för allt du vill odla och plantera i din trädgård. I den här guiden går jag igenom jorden lite mer grundligt.

DEL 1

*Identifiera jorden i din trädgård*

DEL 2

*Jordförbättring*

DEL 3

*Miljön*



## LÄS ELLER LYSSNA

Vi är alla olika och för många är det enklare att lyssna än att läsa. Därför har jag spelat in ljudfiler där all lite längre, löpande text även finns som ljud. Då kan du lyssna på delar av kursen på väg till jobbet eller under en promenad till exempel.

OAS DESIGN

# UPPFÖLJNINGSSAMTAL

Under kursen ingår ett uppföljningssamtal.

Du kan själv välja när samtalet ska äga rum, men jag rekommenderar att du bokar det på ungefär halva eller 2/3 in i kursen.

På så sätt har du en deadline att arbeta mot och kan samtidigt få svar på frågor som kan ha dykt upp under tiden.

Uppföljningssamtalet är ett av verktygen för att ge dig stöd och hjälpa dig genomföra kursen.

Samtalet bokar du själv via mail, när du sätter igång med kursen.

EMMA JÄGBECK  
OAS DESIGN





## SUPPORTGRUPP

Det andra verktyget som finns där för att du ska kunna ta dig igenom kurserna på bästa möjliga sätt är supportgrupperna. Där kan du få svar, av mig, på frågor som jag besvarar vid några tillfällen i veckan. Men där finns också möjligheten att få stöd från andra kursdeltagare som gör samma kurs som dig. Gruppen ger också möjlighet att dela med sig av tips och erfarenheter. Mitt mål är att det ska bli en peppig gemenskap där inspiration och idéer kan delas med andra med samma intresse.



# SIFFROR & FUN FACTS

Trädgårdsarbete är en aktivitet som även kan göra susen för hälsan.

Det kan faktiskt bidra till att minska stress och ångest, förbättra sömnkvaliteten, öka fysisk aktivitet, förbättra koncentration och minne, samt förbättra den mentala hälsan. Dessutom kan trädgårdsarbete leda till att man odlar sin egen mat, vilket ger en hälsosam, näringsrik och obesprutad kost. Man undrar ju hur folk överlever utan trädgård!?

Här är några fler siffror och fun facts om trädgårdsarbete.



200-400  
cal

1 tim trädgårdsarbete kan bränna  
200-400 kalorier på 1 timma!



30 %

Så mycket kan risken för  
hjärtsjukdomar minska med om du  
ägnad åt regelbundet  
trädgårdsarbete. \*1



1 st

1 lövträd kan prroducera syre till  
2 personer. \*2



70%

Av deltagarna i en studieupplevde  
minskad stress + ökat  
välbefinnande när de ägnade sig  
åt trädgårdsarbete. \*3



\*1: Studie från KI, Stockholm. \*2: Environmental Protection Agency (EPA) \*3: Royal Horticultural Society (RHS)



Tack för att du har läst om mina kurser!

De här kurserna passar dig som vill planera en mindre trädgårdsyta, eller vill starta upp din köksträdgård eller varför inte som present till någon trädgårdsintresserad.

Om du har frågor eller vill ha mer information, kontakta mig gärna.

För att komma till intresseanmälan klicka på knappen längst ner i mailet.

Tack för ditt intresse och jag hoppas att jag får chansen att hjälpa dig eller någon du känner att uppnå dina trädgårdsdrömmar!

Mer information om när kurserna släpps kommer snart!

Bästa hälsningar!

EMMA JÄGBECK