

Llesiant meddwl a Heicio

Clirio'ch meddwl

Mae heicio mewn amgylchedd naturiol yn cynnig llawer o fanteision iechyd meddwl.

Gwella'r Ymennydd

Mae heicio'n gwella'r cof a swyddogaethau gwybyddol. Mae gweld, aroglu a chlywed natur yn ymlaciol.

Cysylltiad

Mae pobl yn cysylltu eu hunain â natur mewn modd sy'n dwyn heddwch a lles.

Derbyn eich hun

Gall ymarfer wella'r modd yr ydych yn gweld eich hun drwy wella'ch iechyd a'ch delwedd gorfforol. Mae'n datblygu cryfder mewn llawer o gyhyrau pwysig ac yn gwella dwysedd yr esgyrn.

Bod yn gadarnhaol

Mae heicio ym myd natur yn gwaredu emosiynau negyddol a blinder meddyliol.

Hunanddisgyblaeth

Mae bod allan yn yr awyr agored yn lleihau straen, yn lleddfu gorbryder, yn lleihau'r risg o iselder ac yn gymorth i reoli'ch hwyliau.



www.trailgazers.eu



**Interreg
Atlantic Area**
European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

Mae Trail Gazers yn cael ei ariannu'n rhannol gan Raglen Interreg Ardal yr Iwerydd trwy Gronfa Ddatblygu Rhanbarthol Ewrop.