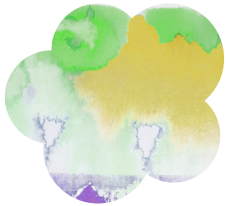


Vahvistava kävely



Lähde tasaamaan arjen stressiä vahvistavalle kävelylle. Voit tehdä sen yksin tai yhdessä. Pysähdy kävelymatkasi varrella lempipaikkoihisi tekemään alla olevia harjoitteita. Tarvitset mukaan vain kynän ja paperia.



HENGITÄ

Kulje muutama minuutti keskittyen hengitykseesi. Anna sen kulkea rauhallisesti, pehmeästi ja rennosti. Kulje niin verkkaisesti, että hengityksesi pysyy tahdissasi etkä hengästy tai ylihengitä.



ETSI VÄREJÄ

Etsi katseellasi kaikki lempivärisi tästä vuodenajasta juuri nyt. Kuvittele miltä ne näyttäisivät seinilläsi, lakanoissasi, hiuksissasi tai astioissasi. Mikä väri juuri nyt antaa sinulle energiaa?



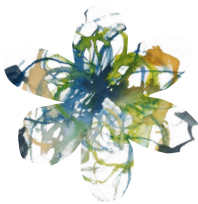
PYSÄHDY KUUNTELEMAAN

Jää hetkeksi syrjään polulta tai istu vaikka puiston penkille tai kivelle. Kuuntele maailmaa ympärilläsi. Mitä kuulet? Millaisia ajatuksia nousee pintaan tästä äänimaisemasta?



PYSÄHDY PIIRTÄMÄÄN

Ota esiin valkoinen tyhjä sivu ja kynä. Piirrä sivu täyteen puiden oksia. Kuinka ne haarautuvat ja kasvavat aina valoa kohti.



HIVELE HEINIÄ

Kulje hetki niin lähellä piennarta tai astu pois polulta, että voit sormenpäilläsi hivellä luontoa kulkiessasi. Hipaise heinän kärkiä, silitä ohimennessasi puuta, paina kätesi kivelle... Tee tätä pari minuuttia.



UNELMOI

Haaveile hetki. Mieti kaikkea ihanaa mitä toivoisit itsellesi.

Versio: Jos järjestät kävelyä ryhmälle, voit leikata tulosteen suikaleiksi ja porrastaa tehtävää niin että lenkki kulkee esim. puiston tai piha-alueen ympäri ja joka kierrokselle annat uuden tehtävän kunnes kaikki on käyty läpi.

Elementit: Arjenhallinta, keskittyminen, rauhoittuminen, virittäytyminen

Tarvikkeet: Tehtäväarkki, kynä, paperi

