

Rauhallinen luontokävely

Yksinkertainen aloittelijan luontoharjoite

Jos kokeilet luontolähtöisiä menetelmiä ensimmäistä kertaa asiakkaasi tai ryhmäsi kanssa, voit aloittaa näistä harjoitteista. Rauhallinen kävely on yksi parhaista tavoista vähentää stressiä, rauhoittua ja palautua. Tähän pieneen kävelyhetkeen on liitetty ennen - jälkeen -mittari, jolla voi havainnoida kävelyn vaikutuksia.

Harjoite:

Valitse reitti, jonka kävelet kaikessa rauhassa. Kävelyn kesto hitaalla tempolla omassa rytmissä on noin 15 minuuttia. Kävelyn voi toteuttaa yksin tai ryhmässä, mutta sen aikana ei jutella. Kävele hiljaa, katsele maisemia, havainnoi, mieti omia asioitasi ja haukkaa happea.

Rastita ennen kävelyä:

Oma mielialani



Miltä kehossa tuntuu



Stressin määrä



Vireystilani



Motivaationi osallistua tähän toimintaan

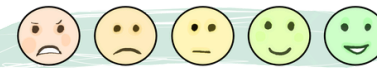


Rastita kävelyn jälkeen:

Oma mielialani



Miltä kehossa tuntuu



Stressin määrä



Vireystilani



Motivaationi osallistua tähän toimintaan



Mittareiden vertailu:

Muuttuiko minkään rastin paikka kävelyn myötä? Mikä osio muuttui paremmaksi? Muuttuiko jokin huonompaan suuntaan? Pohtikaa yhdessä havaintoja ja syitä. Toistakaa kävelyharjoitetta eri ympäristöissä, vuorokaudenaikoina ja sääolosuhteissa.

Elementit: virittäytyminen, hyvinvointi, itsetuntemus, luontoyhteys

Tarvikkeet: Ylläoleva kuva ja kaksi värikynää (vihreä ja punainen tai muut valitut vastavärit).

Virittäytyminen

Luontokaan ei pysy laatikossa.



Rastita ennen kävelyä:

Oma mielialani



Miltä kehossa tuntuu



Stressin määrä



Vireystilani



Motivaationi osallistua
tähän toimintaan



Rastita kävelyn jälkeen:

Oma mielialani



Miltä kehossa tuntuu



Stressin määrä



Vireystilani



Motivaationi osallistua
tähän toimintaan



Rastita ennen kävelyä:

Oma mielialani



Miltä kehossa tuntuu



Stressin määrä



Vireystilani



Motivaationi osallistua
tähän toimintaan



Rastita kävelyn jälkeen:

Oma mielialani



Miltä kehossa tuntuu



Stressin määrä



Vireystilani



Motivaationi osallistua
tähän toimintaan

