

# Tuntemuksia luonnossa

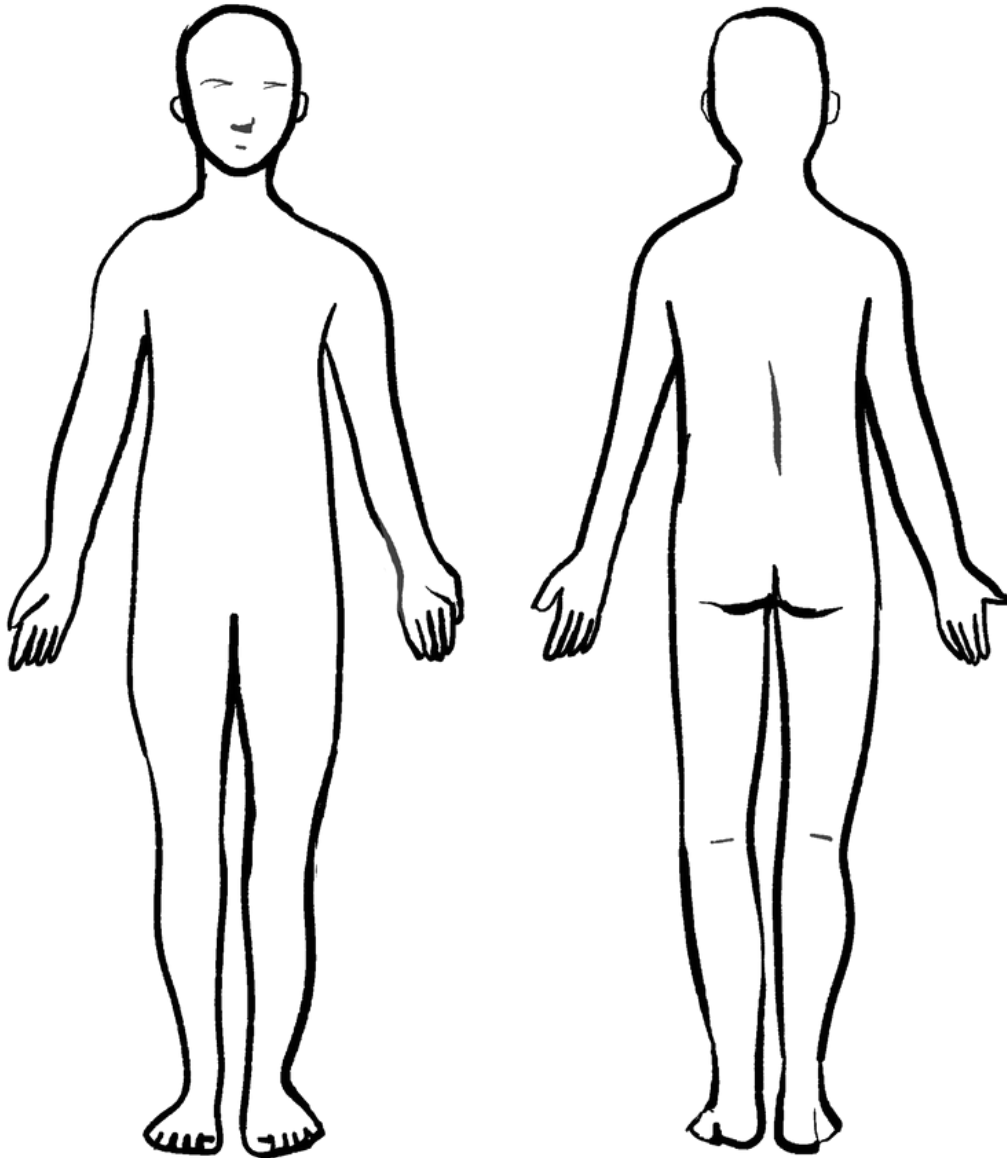
## Yksinkertainen aloittelijan luontoharjoite

Jos kokeilet luontolähtöisiä menetelmiä ensimmäistä kertaa asiakkaasi tai ryhmäsi kanssa, voit aloittaa näistä harjoitteista. Tämä on kartoittava väritystehtävä, jonka voi tehdä sisällä liittyen ennako-odotuksiin ennen varsinaista luonto-oleilua tai sitä voi käyttää luonnossa oleilun jälkeen/aikana tutkimaan tuntemuksia.

### Väritä kehoon seuraavasti:

Väritä vihreällä värillä ne kehoosi osat, joissa tunnet mielihyvää, hyvinvointia, rentoutumista tai piristymistä, kun olet luonnossa.

Väritä punaisella värillä ne kehoosi osat, joissa koet kipua, stressiä, huonoa oloa tai muita kielteistä, kun olet luonnossa.



**Elementit:** virittäytyminen, hyvinvointi, itsetuntemus, luontoyhteys

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

Virittäytyminen

Luontokaan ei pysy laatikossa.

