



Inspiration inför Onsdagens tema ”Naturens Dag - Det stilla äventyret”

Denna text är tänkt att tjäna som inspiration för dig som leder äventyr på dagen med temat Naturens dag - Det stilla äventyret. **Gör det enkelt och naturligt – och på ditt sätt ☺**

Denna dag upplever vi naturen fullt ut! Vi saktar in tempot och utforskar naturens alla skiftningar. Naturen har sin gång och vi följer med, så enkelt vi bara kan.

Tag gärna chansen idag och ge dig själv och dina deltagare någonting utöver det vanliga - för idag har vi extra fokus på **avkoppling och upplevelser med alla sinnen**.

Det är någonting speciellt med att komma ut i naturen. **Andningen blir lugnare, sinnena skärps och en känsla av tillfredsställelse infinner sig**. Studier visar att när vi är i naturen så ökar kreativiteten, vi får bättre minne och vi blir bättre på att ta beslut. Ta vara på det!

"Where the mind goes, energy will follow and action results..."

Vi kan skapa en helhetsupplevelser på många sätt – tänk gärna vidare utifrån följande:

1. Syn
2. Hörsel
3. Smak
4. Lukt
5. Känsl och temperatur
6. Balans och rörelse

Här några nyckelord kring temat samt förslag på övningar att använda till din egen inramning:

NYCKELORD - Mindfulness, kontemplation, yoga, qigong, retreat, avkoppling, meditation, kreativitet, flow, upplevelse, naturen, kraft...

Exempel 1:

Ta en paus. Stå still och räkna andetagerna och låt deltagarna komma ner i varv. Fortsätt därefter aktiviteten med fortsatt fokus på andningen.

Exempel 2:

Slappna av i kroppen när du går, sitter ner eller hämtar en mugg med vatten.

Exempel 3:

Notera ditt tanke- och känslöflöde, lägg det åt sidan och lyssna nu på naturen. Om du vill, dela med dig till en vän (Dialog).

Exempel 4:

Hämta något i naturen du gillar och använd ett sinne (eller flera) för att upptäcka det. Dela med dig av upplevelsen till någon om du vill (Dialog).

Exempel 5:

Mulle-TV = Lägg dig på rygg på en skön plats och titta uppåt, reflektera kring vad du ser och känner.

Varmt lycka till ☺