

## Tietoinen kävelyretki

Omaa hyvinvointia voi vahvistaa keskittymällä hetkeen ja miettimällä mitä juuri nyt tapahtuu. Havainnoikaa yhteisen kävelylenkin aikana omaa liikkumista ja tunteita eri aistien avulla.

### KESTO

- 30 min +

### VALMISTELU

- Ei valmisteluja

### TOTEUTUS

- Lähtekää yhdessä kävelylle esimerkiksi lähellä sijaitsevaan luonto- tai kuntopolulle. Kävelkää hitaasti ja kiinnittäkää huomiota ympäristöön ja kehon tunteisiin. Miten liikun, mitä tunnen ja aistin? Kuunnelkaa, katselkaa ja tunnustelkaa luontoa.
  - Tarkkailekaa, miten jalat askeltavat ja kädet liikkuvat, miltä maa tuntuu jalkojen alla?
  - Onko hengitys rauhallista ja syvä vai hyvin pinnallista?
  - Kuuletteko linnun tai muiden eläinten ääniä?
  - Mitä näette? Mitä näkymä saa aikaiseksi mielialassa?
  - Halatkaa puuta minuutin ajan, ja pyrkikää keskittymään juuri siihen hetkeen.

- Kävelyn jälkeen voitte pohtia itsekseen ja ryhmässä:
  - Minkälainen on se paikka, jossa mieluiten liikut?
  - Missä tunnet olosi kaikkein kevyimmäksi?
  - Tuoko jokin paikka sinulle enemmän stressaavaa oloa kuin rentouttavaa?
  - Mitä tunteita tietoinen kävely herätti?

### MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Tarvittaessa paperi ja kynää ajatusten kirjaamiseen

### VINKIT

- Tietoinen kävelyretki soveltuu hyvin kävelytapaamisen, ulkona tapahtuvan kerhon tai retken yhteyteen.

Halatkaa puuta  
minuutin ajan,  
ja pyrkikää  
keskittymään juuri  
siihen hetkeen.