

Kävelyretki veden ääreen

Veden läheisyyden on todettu lisäävän luonnon rentouttavia vaikutuksia ja siksi veden ääreen kannattaa hakeutua liikkumaan myös vapaa-aikana.

KESTO

- 30 min +

VALMISTELUT

- Tutkikaa alueen karttaa ja miettikää mistä saisi kulkemaan kävelyreitit, joka sijaitisi mahdollisimman paljon veden ääressä; järven tai meren rannalla, joen tai puron varrella, kosken lähetyvillä.
- Suunnitelkaa kävelyretki osallistujien kuntotason mukaan riittävän pituiseksi. Huomatkaa tarvittaessa myös esteettömyys.

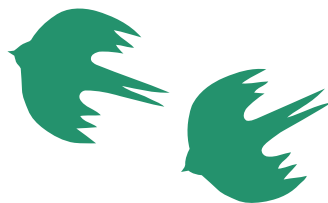
TOTEUTUS

- Kokoonnutaan sovittuun aloituspaikkaan.
- Nautitaan rauhallisella kävelyllä veden läheisyydestä.
- Kävelyn aikana on tarkoitus viihtyä mahdollisimman pitkään veden ääressä.

- Aistikaa veden läheisyyttä ja ympäröivää luontoa kaikilla aisteilla.
 - Vesistön katseleminen vähentää ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä.
 - Veden äänet lisäksi voimistavat näitä kokemuksia.
 - Lisäksi veden lähetyvillä oleminen lisää hengitysilmaan elimistölle hyödyllisten mikrobien määrää.
- Keskustelkaa omasta suhteesta erilaisiin vesistöihin ja jakaa vesistöihin liittyviä muistoja.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Päähine, vesipullo, aurinkovoide ja tarvittaessa kartta



Veden läheisyyden on todettu lisäävän luonnon rentouttavia vaikutuksia.