

Minun luontohetkeni

Kirjaa luontohetkesi niille tarkoitettuihin laatikkoihin. Voit lisäksi kirjata eri aisteilla tekemiäsi havaintoja, kuten millainen sää oli tai mitä tunsit/haistoit. Katso alta esimerkkejä:

Linnunlaulun kuuntelu
parvekkeelta, 10 min



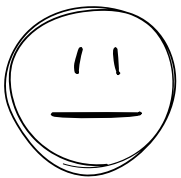
Puistossa kävely, 30 min.
Pieni tuulenvire kasvoilla



Luonto liikuttaa. Luonto on oivallinen ympäristö lähteä liikkeelle. Luonnossa liikkuminen tuntuu vähemmän kuormittavalta ja samalla se tukee mielen hyvinvointia sekä arjesta palautumista.

Löydä oma tapasi nauttia ja hyötyä luonnosta. Jokaisen luontosuhde on omanlainen ja tärkeää olisikin, että jokainen löytäisi itsellensä mieluisen tavan liikkua ja oleskella luonnossa.

Kirjaa luuntohetkesi, luonnossa viettämäsi aika sekä tunnetila tähän luontopassiin. Kirjaa ylös mitä teit, kuinka pitkään ja miltä sinusta tuntui. Voit kuvata tuntemuksiasi esimerkiksi alla olevien hymiöiden tapaan. Muista; jo pienetkin luontokokemukset ovat merkityksellisiä!



varha

SYDÄNLIITTO
Varsinais-Suomi

SITRA

Luontopassi on tuotettu Sitran rahoittamassa
Hyvinvoinnin juurilla -hankkeessa

