



Harjoitus: Hyvinvointireitti

Miksi?

Luonnossa liikkuminen virkistää mieltä ja aivoja.

Miten?

Suunnittele ensin itsellesi oma hyvinvointireitti.

Valitse usein käyttämäsi rutiinireitti tai suunnittele itsellesi täysin uusi reitti.

Mieti vaikkapa, mikä olisi kaunein reitti lähikauppaan. Löytyykö lähiseudultasi mielenkiintoisia kohteita, joissa voit katsella ja kuunnella luontoa?

1. Kulje valitsemasi hyvinvointireitti viikoittain. Huomioi, miten vuodenaika vaikuttaa luontoon ja sinuun.
2. Mikä luonnossa on muuttunut edellisestä viikosta? Millaisia yksityiskohtia huomaat?
3. Mitä ensi viikko tuo tullessaan? Ovatko leskenlehdet jo nupulla, puiden lehdet kellertyneet ja niin edelleen?
4. Millaista jatkuvuutta ja toiveikkuutta huomaat luonnon kiertokulussa?

Halutessasi voit suunnitella reitin tähän

Esimerkiksi koti – ankkapuisto – kaupan kulma – koivukuja – kalliot – koti.