

Tervetuloa mukaan matkalle
luontoon

Tarkoituksena on yhdessä
kokea luonnon vaikutusta
kehoon ja mieleen.

Kuinka tunnemme
kuuluvamme johonkin.



Kosketus luontoon
toimii parantavana
"lääkkeenä".

Luonnolla on
kokonaisvaltainen ja
eheyttävä vaikutus.

Se voi myös pelottaa.



Metsä hoitaa
mieltä – jo
muutama
minuutti auttaa.

Myös
puolustuskyky
tulehduksia
vastaan paranee.





Nauti
luonnosta
yksin tai
yhdessä.

Luonto ei
vaadi
meiltä
mitään.

Hiljenny ja kuuntele.

Kauniit luonnon
maisemat, äänet ja
tuoksut auttavat
päästämään irti
keskittymistä vaativista
tehtävistä, kivuista ja
huolista.



Hakeudu
luontoon varta
vasten.

Tee
aistihavaintoja,
joista saat
kokonaisvaltaisen,
monilla aisteilla
aistitun hyvän
olon.





Luontomme tarjoaa meille monimuotoisuutta, josta voimme nauttia omalla pihalla, puistossa tai lenkkipoluilla.

Suomi on pitkä maa ja se mahdollistaa meille monenlaista sielunmaisemaa.



Pään painan ruohikolle
ja oion jalkojain.
En jaksu pohdiskella,
mä tahdon olla vain.

Sen viisaammat voi tehdä,
mä päivän kultaan jään.
Mä tunnen kaikki tuoksut
ja luonnon loiston nään.

Voi leikitellä mielikseen,
voi ottaa jättää paikoilleen
tai olla niin kuin luonnostaan
ja maata vaan.

Mä peikko siihen uskoon jään,
on maailma tää minkä nyt mä nään.

-Tove Jansson-

Hetki vain minulle itselleni.

Jokainen voimme tämän kokea,
lähtemällä luontoon ja antamalla
luonnolle mahdollisuuden hoitaa
meitä.