

# Tervetuloa terveysmetsään!

Polulla kulkiessasi löydät kylttejä,  
jotka tarjoavat vinkkejä luonnon  
moniaistiseen havainnointiin.

Muistathan liikkua luonnossa  
jokaisenoikeuksia kunnioittaen ja  
olosuhteet huomioon ottaen.

Nautinnollisia ja hyvinvointia  
edistäviä hetkiä lähiluonnossamme!



# **Pysähdy kuuntelemaan alueen äänimaisemia**

**Hiljenny hetkeksi paikallasi.  
Mitä ympärilläsi kuuluu? Mistä  
suunnasta äänet kuuluvat ja kuinka  
kaukaa ne tulevat? Mikä on äänen  
lähde?**



# **Pysähdy katselemaan maisemaa tai yksityiskohtaa.**

**Luonnossa on mahdollisuus katsella  
yhtä aikaa lähelle ja kauas. Katsele  
vuoron perään lähellä olevaa asiaa,  
ja sitten tarkenna katse kauemmaksi  
maisemaan.**



# Tasapainottele yhdellä jalalla, tai kivien ja juurien päällä

Tasapainottelu on luonnossa  
liikkumisen bonuksia. Voit seistä  
paikallasi, tai tasapainoitella kivien  
ja juurien päällä.



## Hiivi hiljaa eteenpäin

**Liikkumisvauhdin muuttelu on  
hyvää tasapainoharjoittelua.  
Hitaasti liikkuessa voit samalla  
'maadoittua' eli pyrkiä tuntemaan  
maan pinta ja sen muodot sekä  
kovuuserot jalkojesi alla.**



# Tutustu tarkemmin lähellä olevaan puuhun.

**Tunnistatko puun? Miltä puun pinta näyttää ja miltä se tuntuu? Miten puun oksat ovat kasvaneet? Miltä sen lehdet tai neulaset näyttävät? Miltä puu tuoksuu?**



# Tuoksujen maailma

**Pysähdy hetkeksi ja kiinnitä huomiota siihen, miltä ympärilläsi tuoksuu.**

**Erottuuko jonkin kasvin tuoksu selkeästi? Tunnistatko kyseisen kasvin?**

**Minkä kasvin tuoksu herättää sinulla muistoja?**



## Tuuli tuo, tuuli vie

**Pysähdy hetkeksi ja sulje silmät.  
Tunne tuulen vaikutus ihollasi,  
vaatteissasi ja lähialueen luonnossa.  
Kantautuuko tuulen mukana  
tuoksuja tai ääniä?**

**Mitkä luonnon elementit lähelläsi  
kertovat tuulen liikkeistä?**





# Upeaa, kun olet tänään täällä!

Luonto näyttäytyy joka päivä  
erilaiselta ja ainutlaatuiselta.

Sääolosuhteet, valonmäärä  
ja vuodenaajat tarjoavat alati  
vaihtuvan ympäristön.

Mitä uutta koit tänään?