

Tervetuloa Meijän metsään, eli keskisuomalaiseen 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?