

Hur göra din egen hälsostig som en naturupplevelsekarta.

Genom kreativt skapande - fotografera, göra collage av bilder och naturföremål, rita kartor – kan du uppmärksamma naturen i din vardag och se din närmiljö med nya ögon. Härigenom ges platser nya innebörder och möjligheter. Naturupplevelsekartan ger dig tillfälle att hitta platser lämpliga för att finna lugn och ro, samt hur lättillgängliga de är för sköna och avkopplande naturupplevelser.

En naturupplevelsekarta beskriver naturen i din närhet – upplevelser, platser och aktiviteter - som du har tillgång till eller som du skulle vilja komma i kontakt med.

Kartan tydliggör också ditt förhållningssätt till närområdet och vad naturen betyder för just dig.

En naturupplevelsekarta kan också öka din medvetenhet om värden och naturkvaliteter som finns i din omgivning och kan leda till att du vistas mer utomhus.

Skapa din egen hälsostig som en naturupplevelsekarta.

Utgå från dina egna behov och intressen av att vistas i naturen.

Hur långt från ditt hem/arbete ligger närmaste intressanta naturområde/skog?

Gå ut till det området och undersök det utifrån nedanstående frågor:

- Vilka platser i området upplever du som speciella eller värdefulla?
- Vilka känslor väcker de här platserna hos dig?
- Vad är karakteristiskt för de här platserna – vilka sinnen aktiverar de?
- Vad är det på de här platserna i naturen som berör dig?
- Finns det några intressanta föremål som ett stort träd eller en stor sten i området?
- Finns det någon/några plats/platser, där du kan sitta ner och meditera?
- Finns det någon del av området som är relativt tyst?
- Skaffa/rita upp en karta över området och markera de platser du finner intressanta!
- Rita upp den slinga i området, som du vill gå för att uppleva naturen i lugn och ro!
- Gå slingan regelbundet i tysthet och upplev det du har markerat på din karta!
- Bjud gärna in goda vänner och bekanta att uppleva din hälsostig i naturen.

LYCKA TILL!

Bengt Rundquist (bengt@rundquist.nu – 0708-390701) www.mindfulnatur.se