

INDHOLDS- FORTEGNELSE

Forord	4
1 Send tanker og bekymringer med skyerne	6
2 Forårets farver	8
3 Tænk balance ind i din gåtur	10
4 Trækunst	12
5 Fantasihistorier i naturen	14
6 Find dit hemmelige gemmested	16
7 Kender du koglerne	18
8 Følg naturens lyde året rundt	20
9 Smid det sure og kedelige væk	22
10 Krible-krable-bingo	24
11 Foto-natur-tur	26
12 Find motiver på træer og sten	28
13 Tæl fugle på snor	30
14 Røde bær, hvor mange finder du	32
15 Sejl tanker og bekymringer væk	34
16 Hvad træder du på	36
17 Gæt blade på din tur	38
18 Yeah, nu kommer foråret. Mærk det	40
19 Et æble er ikke bare et æble	42
20 Oplev træstammer	44
21 Sommertegn	46
22 Fugle på din tur	48
23 Åndedrættet, skift tempo	50
24 Spor i naturen, hvem var her før dig	52
25 Lav dit eget efterårsbillede	54
26 Brug bølgerne	56
27 Find 5 vintertegn i naturen	58
Kolofon	60

FORORD

Nu hvor du står med *27 nye måder at gå tur på* i hånden, håber jeg, at du får lyst til at komme ud og gå en tur.

Forhåbentlig bliver du inspireret til at afprøve flere af de nye måder at gå tur på – lige med det samme. I så fald ønsker jeg dig *god tur*.

Når du går tur på en af disse 27 måder, bliver dine sanser udfordret, og uden at du egentlig tænker over det, glemmer du hverdagens travlhed, planlægning og gøremål. Når sanserne aktiveres, kan man ikke andet end at være til stede i NUET. Det giver både ro i hovedet og i kroppen.

En ekstra BONUS er, at du kommer ud og bevæger dig.

Det er det, naturen kan!

Hvis du tænker: *Kan det virkelig være så let?*, så mærk forskellen fra dag til dag, når du ikke er kommet ud. Så ved du, at naturen virker!

*



NU er det din tur til at komme ud at gå og afprøve nye måder at gå tur på!

Brug bogen som opslagsbog. Ikonerne på hver side viser, om gåturen fungerer bedst alene eller sammen med andre.*

De fleste af øvelserne kan bruges året rundt, medens nogle er årstidsbestemte.

Men uanset hvornår du går, vil du altid opleve noget nyt derude i naturen. Du følger årstidens gang, og samme øvelse på hver af de 4 årstider vil opleves vidt forskellige. Så du får faktisk meget mere end 27 forskellige ture.

God tur og rigtig god fornøjelse.

Hanne Sonne Poulsen



1

SEND TANKER OG BEKYMRINGER MED SKYERNE

Sæt dig et godt sted, hvor du kan se skyer og skyformationer, der bevæger sig hen over himlen. Læg mærke til, hvor hurtigt eller langsomt de bevæger sig – hvis de overhovedet flytter sig. Overvej, om du har nogen tanker eller bekymringer, du gerne vil sende langt væk. Det skal være noget, der driller dig, og som du gerne vil give slip på. Måske er det en bemærkning fra en, du kender, som du ikke syntes, var passende. Men du fik ikke sagt fra i situationen. Eller måske glemte du noget, der betød meget for et andet menneske. Fælles for den slags er, at dine tanker hele tiden kredser om det. Du vender måske tilbage til det med ordene *Jeg burde også...* eller *Jeg skulle også ha' gjort...*

Nu mens du sidder her og kigger på skyerne, placerer du tankerne, bekymringerne eller situationen på en af skyerne. Hold øje med skyen. Følg den med øjnene, og giv slip på det, der fylder, sammen med skyen, når den forsvinder hen over himlen.





27 nye måder at gå tur på | 7

2

FORÅRETS FARVER

Den hvide anemone fylder næsten det hele om foråret, men hvis du ser grundigt efter, er der også andre blomster.

Kan du finde disse 6 blomster på din tur?

- Gul vorterod
- Blå anemone
- Gul anemone
- Lærkespore
- Martsviol
- Bellis

Hvis I er flere, kan I udfordre hinanden til at finde endnu flere blomster. Sæt tid af, og gør det til en leg.

