

NÄRVAROPROMENAD



Känn barken
på tre olika
träd

Krama ett träd

Notera luften
mot ansiktet -
vad känner du?

Sitt på en sten
och ta tre djupa
andetag

Hitta ett djurbo -
litet eller stort

Känn på
mossa

Lyssna efter tre
olika ljud

Smaka på
något

Luta dig mot ett
träd - blunda om
du vill

Känn ett blad mot
kinden

Håll en kotte i
handen

Balansera på något

Hitta något som
luktar gott

Se tre olika
färger

Bygg något av
kvistar

Sträck upp
armarna och vaja
som ett träd

