



Guide til sansevandring

Hvad er en sansevandring?

En sansevandring er noget andet end en almindelig gåtur, en sansevandring sætter nemlig alle sanserne i spil. En sansevandring foregår i stilhed og i et meget roligt tempo, for at det bliver lettere at lytte til naturen.

De 3 trin:

1. Introducer sansevandringen
2. Præsenter øvelserne
3. Afrund sansevandringen

1 Introducer:

Fortæl deltagerne, at I:

- Går i stilhed i et langsomt tempo.
- Sanser med én sans ad gangen.
- Går med én sans i 10-15 min.
- Bringer jeres nysgerrighed i spil, og følger det der fanger jeres opmærksomhed.
- Følger de behagelige sanseoplevelser.
- Deltager i de øvelser, I har lyst til.

Start evt. sansevandringen med at deltagerne taler i par om hvad de godt kan lide ved naturen, for så at introducere sansevandringen efterfølgende.

Det kan for nogen være en brat overgang, hvis de kommer direkte fra noget andet, og skal gå i stilhed med det samme.

2 Præsenter:

Præsenter undervejs en øvelse til hver af de fem sanser: syns-, høre-, føle-, lugte-, og smagssansen. Du kan præsentere øvelsen ved at samle deltagerne i en halvcirkel så alle kan høre hvad øvelsen går ud på.

Fortæl hvor lang tid øvelsen vil tage, og at man i de fire af de fem øvelser gerne må lukke øjnene. Husk at tale langsomt og giv dig god tid mellem hver introduktion.

3 Afrund:

Præsenter undervejs en øvelse til hver af de fem sanser: syns-, høre-, føle-, lugte-, og smagssansen. Du kan præsentere øvelsen ved at samle deltagerne i en halvcirkel så alle kan høre hvad øvelsen går ud på.

Fortæl hvor lang tid øvelsen vil tage, og at man i de fire af de fem øvelser gerne må lukke øjnene. Husk at tale langsomt og giv dig god tid mellem hver introduktion.

Gode råd

- Start op slut samme sted (f.eks. ved en indgang til en Hjertesti).
- Tag evt. en kortere rute end I plejer.
- Sluk eller sæt mobilene på lydløs.
- Husk tøj og sko der passer til årstidens vejr.

Som gå-vært går du forrest og sikrer at alle er med – vis også hvordan man laver øvelserne (se videoer i værktøjskassen).