

Synsansen

Når du er klar til at instruere dine deltagere til den første øvelse, kan du samle dine deltagere i en halvcirkel. Som oftest starter en sansevandring med synssansen.

- Guide først deltagerne til først, at iagttage naturen ved jorden/skovbunden.
- Når de har gjort det i et stykke tid, beder du deltagerne om at iagttage naturen i øjenhøjde.
- Igen efter et stykke tid, bede du deltagerne iagttage naturen helt oppe i trækrone og himlen.

Dette hjælper til at deltagerne får opmærksomhed på forskellige steder af naturen. Man kan også se efter farver og mønstre i naturen.

Høresansen

Mens I står stille, sidder ned eller fortsætter med at gå langsomt, så guide deltagerne til:

- Lytte til lyde langt væk
- Lytte til lyde tættere på
- Lytte til lyde helt tæt på dig

Stop op og bed dine deltagere om at lukke deres øjne for at skærpe høresansen. I kan også lytte til bestemte lyde i naturen, f.eks. lyden af fuglefløjt eller vinden i træerne. Find selv på flere.

Følesansen

Stop op undervejs på gåturen og guide dine deltagere til at mærke på forskellige ting i naturen. Brug gerne hele kroppen til at føle på f.eks.:

- Barken på et træ
- Mos i skovbunden
- Sten i vejkanten

Eller udforsk noget andet i naturen som fanger jeres opmærksomhed. Du kan også guide dine deltagere til selv at vælge til at føle på. Tilpas gerne ting til det område I går i.

Øvelser til sansevandring

Smagssansen

Smag på årstidens bær og planter i naturen, guide dine deltagere til at smage på:

- Bøgeblade i foråret, spiselige blomster til sommer og bær i efteråret
- Spis langsomt
- Luk gerne jeres øjne for at skærpe smagssansen

VIGTIGT! spis kun planter I ved er spiselige. Er I i tvivl så spis dem ikke. Du kan også selv medbringe en kop te, juice, et stykke frugt eller grønt

Lugtesansen

Duft til forskellige ting i naturen ved at stoppe op under gåturen. I kan f.eks. dufte til:

- Barken på et træ
- En blomst
- Jord
- Noget andet som fanger jeres opmærksomhed mens I går.

Du kan også bruge årstidernes forskellige dufte som indhold til lugtesansen.

Prøv at dufte til efterårets blade, sommerens sødme eller vinterens friskhed. I kan selv rinde på flere - kun fantasien sætter grænser