

YHDESSÄ KÄVELY

*Kävely on tila hengittää, ajatella ja olla
yhteydessä – itseensä, toisiin ja ympäristöön*



Kävely tarjoaa mahdollisuuden olla läsnä itselle ja kuulla omat ajatukset. Se avaa myös portin luontoon ja yhteyden kokemiseen osana sitä.

Kävely on myös luonteva tapa seurustella – kulkea rinnakkain ja olla aidosti läsnä.

Yhdessä kävely auttaa lähtemään liikkeelle ja pitämään yllä kävelyrutiineja.

4 IDEAA YHDESSÄ KÄVELYYN

Teemoitetut kävelyt ja kävelytapahtumat ovat innostavia. Kävely voi olla tapa tutustua yhdessä ulkoilureitteihin, historiaan, luontoon, rakennuksiin tai johonkin muuhun mielenkiintoiseen teemaan.



Suunnatkaa mahdollisuuksien mukaan sinne, missä on muitakin, kuten ulkoilureiteille. Istukaa alas retkikahville.

Pysähtykää havainnoimaan luontoa ja sen jättämiä jälkiä. Ottakaa aikaa ja tilaa keskustelulle sopiviin väleihin.



Nappaa lisävinkit yhdessä kävelyyn täältä →



Ryhmässä kävellessä vaihdelkaa pareja ja tutustukaa toisiinne aktiivisesti. Yhteinen tekeminen ja heittäytyminen luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta.

INNOSTU MYÖS NÄISTÄ

☀ Tee yhteistyötä ja osallistukaa kävelyryhmän kanssa erilaisiin tapahtumiin.

☀ Kävelyyn voi yhdistää iloa ja riemua - pientä kisailua loppuun tai luontovisa matkalle.

☀ Hyvin suunnitellulle kävelylle osallistujat voivat hypätä mukaan myös matkan varrelta.

☀ Vain kysymällä voi saada vastauksia! Suunnitelkaa toimintaa yhdessä.