

Sinnenas Promenad

Under sinnenas promenad har deltagarna möjligheten att använda sina sinnen och dela med sig av sina tankar, minnen, känslor och upplevelser med andra i gruppen. Till promenaden rekommenderar vi ett gruppantal på max 10 deltagare så att alla som vill vara med har möjligheten att tala. Till promenaden kan det vara bra att reservera 1-2 timmar beroende på gruppens storlek och promenadens längd.

1. Välj en gruppleddare som läser uppgifterna och leder gruppen under promenaden.
2. Under promenadens gång kan ni stanna upp med jämna mellanrum vid en lämplig plats för att läsa ett av korten i kuvertet och koncentrera er på det sinnet. Ni kan t.ex. ställa er i en ring och låta alla i gruppen berätta och dela med sig.
3. Gruppen väljer själv hur mycket tid ni använder för varje sinne, det är ingen brådska!

I kuvertet hittar ni följande sinneskort: Syn, hörsel, luktsinne, känsel.

Ha en trevlig promenad!