

## **Pysähdyksiä perheen kanssa luontoretellä**

### **” Pienten ihmeiden äärellä” retken voisi aloittaa satuhieronnalla:**

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä ja siemeniä.

*(Sormilla pitkin selkää pientä rauhallista liikettä, välillä pysähtyen.)*

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan. Se olikin taikapuun siemen.

*(Alaselässä selkärangan kohdalle sormen painallus.)*

Siemen alkoi kasvamaan ja kasvamaan.

*(pikkuhiljaa painellen tai sivellen selästä alhaalta ylöspäin.)*

Kasvamaan ja kasvamaan. Siihen alkoi tulla oksia.

*(Vedetään selästä sivulle päin rauhallisia vetoja.)*

Ja kohta puu oli kasvanut niin suureksi, että sen latva ja oksat hipoivat jo pilviä.

*(Vedetään rauhallisin tuntuvin liikkein vetoja pitkin käsiä pitkin päätä, kuin latvan kasvua mukaillen.)*

Puu oli taikapuu ja se osasi puhua. Puu sanoi pilville: ”Olen janoinen, antakaa minulle vettä.” Ja kohta alkoi tippua pisaroita pikkuhiljaa.

*(Pikku ropinaa sormilla hartioille, päähän)*

Ja sade alkoi voimistua. Vettä tuli oksille, rungolle, lehdille ja ihan juuriin asti.

*(Voi vedellä sormilla selkää, päätä ja mahdollisesti käsistä kuin sade, joka huuhtelee. Tässä voit vetää vetoja jalkoihin myös, kuin juuriin).*

ja vesi kasteli maan ja puu sai juoda kyllikseen.

Kun puu oli juonut tarpeeksi, se sanoi auringolle ”

Paista minulle, tarvitsen valoasi”. Ja aurinko tuli esiin

pilvien takaa ja alkoi lämmittämään ihanasti puun

oksia ja lehtiä. *(Pyörittäviä liikkeitä koko selälle ja käsille.)*

Auringon paiste kutsui linnut lentämään ja ne

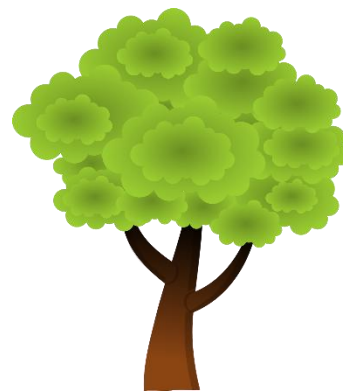
laskeutuivat yksitellen puun oksille isona parvena.

*(Koko kämmenellä painetaan aina siitä kohtaa, johon lintu laskeutuu ja lintuja voi olla monta.)*

Puu oli onnellinen kuunnellessaan joka päivä niiden laulua tuulen leikitellessä oksissa. *(Pyöriä, tuulimaisia liikkeitä sormilla.)*

Sen pituinen se. *(Voit painaa vielä kämmenillä selkää kevyesti lopettamisen merkiksi).* [Satuhieronta arkistot - Hyvinvoiva Perhe](#)

Lasten kanssa saa yllättyä ja ilahtua siitä, miten täysillä he nauttivat luonnosta ja kokevat kaiken niin aidosti. Niin lapsille kuin aikuisillekin luontoretki voi todella olla ihana elämys kiireettömyyttä ja rauhaa. Nyt vaan eväät mukaan ja retkelle luontoon.



## HARTAUS JA METSÄRETKI

Maahan voi laittaa kankaan. Lähdetään sen jälkeen etsimään luonnosta materiaaleja: lehtiä kukkia, käpyjä, ym. mitä löytyy. Ja muistathan, oksia ei katkota elävistä puista, mutta maasta niitä voi kerätä.



Löydetyt materiaalit tuodaan kankaalle. Katsellaan mitä kaikkea on löytynyt. Niitä voisi vaikka jaotella eri ryhmiin: kivet, kävyt kukat jne.

Tutkitaan yhdessä tunnemmeko kaiken tämän materiaalin vai onko joukossa jotain uutta ja outoa.

Kiitetään Jumalaa kaikesta, minkä hän on luonut. Luonto kertoo meille Jumalan rakkaudesta ja huolenpidosta.



Taivaan Isä, ihmettelen, hyvin Sinä kaiken teet.

Ohjaat koko luomakuntaa, tunnet lasten askeleet.

## AURINKO

Loi Jumala auringon kultaisen joka päällemme valoa antaa.

Loi Jumala pisarat pilvien jo jotka taivaan kastetta kantaa.

Loi Jumala huojuvan heinikon, maan verhoksi vihreän nurmikon.

Loi Jumala korkeat, korkeat puut, kukat, pensaat ja tuhannet kasvit muut.

Loi Jumala värikkäät perhoset ja pikkuriikkiset hyönteiset.

Loi Jumala lintuset lentämään Isän hyvyyttä ilmassa visertämään.

Loi Jumala minutkin pienen, olen hoidossa Isäni taivaisen.

