

Naturguide for fællesskaber

Store Grundet sundhedsskov

Er du en naturlig naturguide?

Kan du lide at være med mennesker i naturen i ro og nærvær? Og kan sætte rammer i en tydelig struktur for en gruppe af mennesker som kan have forskellige funktionsnedsættelser som stress, hjerenerystelse, hjerneskade og psykisk sårbare. På CSV laver vi undervisning i natur, krop, psyke og fælleskab og flere efterspørger at kunne mødes efter forløbet sammen med andre ligesindede.

Vi forventer, at du:

Deltager som tovholder og facilitator af en naturgruppe:

Hvornår mødes de ?

Hvordan mødes de ?

Hvorfor mødes de?

Hvor ofte mødes de?

Om hvad mødes de?

Fx kan gruppen mødes en gang om ugen på et fastlagt tidspunkt med et program som er genkendeligt og alle er forpligtede til at melde fra, stå for et indhold osv.

Målet

- *Give mennesker et naturligt fælleskab at mødes i*
- *Træning i ro og nærvær i et fælleskab*

Indhold

Natur; naturmiljøers indvirkning på mennesket, fortællinger om natur, øvelser i praktiske færdigheder og nærvær

Krop; sansøvelser, stillegang, åndedrætstræning og balance og kredsløbsøvelser

Psyke; udesidning, narrative fordybelsesøvelser, øvelser med symboler i naturen, bodyscanning og visualiseringsøvelser

Fælleskab; bålet som samlingspunkt, fortællinger, samsarbejde og samværd

Som naturguide får du lov at være med mennesker der holder af at være nærværende i naturens fælleskab med fokus på ro.

Er du interesseret i at høre mere ?

Send os en mail på csv@vejle.dk

Der er allerede en gruppe, som venter på dig!