



**TERVEHDYS LAPSET! NYT ON  
PULASSA PEIKKO TÄÄ, VOITKO VÄHÄN  
AVITTA A?**

**PEIKKO HALUAA, ETTÄ SAATTE AISTIA RYHMÄNNE  
KANSSA METSÄÄ. HARJOITUS MENEE NÄIN:**

- 1. ASETU SELÄLLESI MAAHAN MAKAMAAN. LAITA  
SILMÄT KIINNI. HENGITÄ SYVÄÄN.**
- 2. TUNNUSTELE, MILTÄ MAA TUNTUU SELKÄSI  
ALLA. ONKO SE PEHMEÄ, KOVA, MUHKURAINEN  
TAI JOTAIN MUUTA?**
- 3. TUNTUUKO KENTIES MUITA TUNTEMUKSIA?  
EHKÄPÄ TUULI IHOLLA, AURINGON LÄMPÖ TAI  
SADEPISARAT?**
- 4. KUUNTELE HETKI, MITÄ ÄÄNI VOIT KUULLA  
METSÄSSÄ: LINNUNLAULUA, OKSIEN  
RASAHDUKSIA TAI JOTAIN MUUTA.**
- 5. ENTÄ MILTÄ METSÄSSÄ TUOKSUU?**
- 6. AVAA SILMÄSI JA KATSO, MITÄ NÄET JUURI NYT  
SILTÄ PAIKALTA. VOIT TARKKAILLA AISTIMUKSIA  
VIELÄ HETKEN.**
- 7. HENGITÄ SYVÄÄN. SEN JÄLKEEN VOIT NOUSTA  
ISTUMAAN JA KERTO A, MITÄ TUNSI T JA NÄIT.**

terveisin, ystäväs i Peikko

