

Naturmeditation og udesidning

- FDF spejdernes udesidning:

<https://www.youtube.com/watch?v=PKDkt3EpYaU>

- Naturmeditation med lyde fra Qvercus – gro i ro:

<https://qvercus.dk/naturmeditation-20-min/>

- Tre guidede meditationer du kan lytte til udenfor, en enkelt med særligt fokus på lydene omkring dig. De er alle på engelsk:

<https://www.mindful.org/three-guided-meditations-to-take-outside-with-you/>

Layout af Maja Simonsen for Naturlig Teknik

Naturen er et godt sted for ro og fordybelse. I en meditation udenfor kan du prøve at lytte efter, hvilke lyde du kan høre, som en måde at fokusere på og føle en forbindelse til naturen omkring dig. Til venstre er links til forskellige guidede meditationer og udesidning, som du kan tage med ud og bruge til din meditation. F.eks. har FDF-spejderne lavet en lille video med lyde, du kan lytte til under din udesidning.