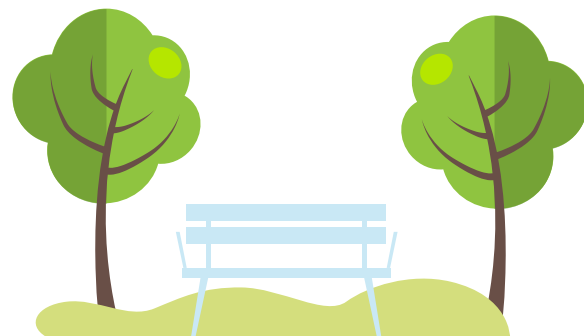


STILLE GÅTUR



I løbet af arbejdsdagen kan en stille gåtur give fornyet energi, ro i hovedet og styr på tankerne. En stille gåtur kan tages alene eller flere sammen. Her er det vigtigt at holde god afstand mellem jer, så I ikke forstyrrer hinanden med skridt, host mv.

(Går du alene, så slip tankerne fri og ind.)

Stille gåtur med refleksion

Vælger du at gå tur med en kollega, hvor et særligt emne skal have plads til fordybelse, kan en stille gåtur give dybde til de senere drøftelser. Husk at sætte tid af til opsamling, når gåturen er ved vejs ende.

- Aftal refleksionsemnet, og hvor I mødes på turen til drøftelse.
- Sikr god afstand mellem jer, så I ikke forstyrrer hinanden, mens I går.
- Ved mødestedet laver I en kort opsamling og indsnævrer emnet til næste stille gåtur.
- (I kan også gå sammen, hvor den til venstre fortæller, hvilke ting der er dukket op. Skift plads. Hvis I er 3 personer, er det den i midten, der taler.)
- Fortsæt den stille gåtur med samme refleksionsemne, der nu er blevet skærpet med jeres input.



TIP
Tag en notesbog med på turen til de gode refleksioner.



GÅ MIG GLAD
Energi, sundhed & fællesskab

www.gaamigglad.dk



**TÆL
SKRIDT**

www.tælskridt.dk



**DANSK
FIRMAIDRÆT**