

VAUVOJEN

Metsäkylyt

PROSESSIKUVAUS

*“Annetaan heille koko pallo,
että maailma
edes yhden päivän saisi tuntea
mitä on ystävyys.*

*Meidän käsistämme
lapset ottavat maan
ja istuttavat siihen kuolemattomia puita”*

*Annetaan lapsille maapallo,
Nazim Hikmet (kokoelmasta Puut kasvavat vielä)*





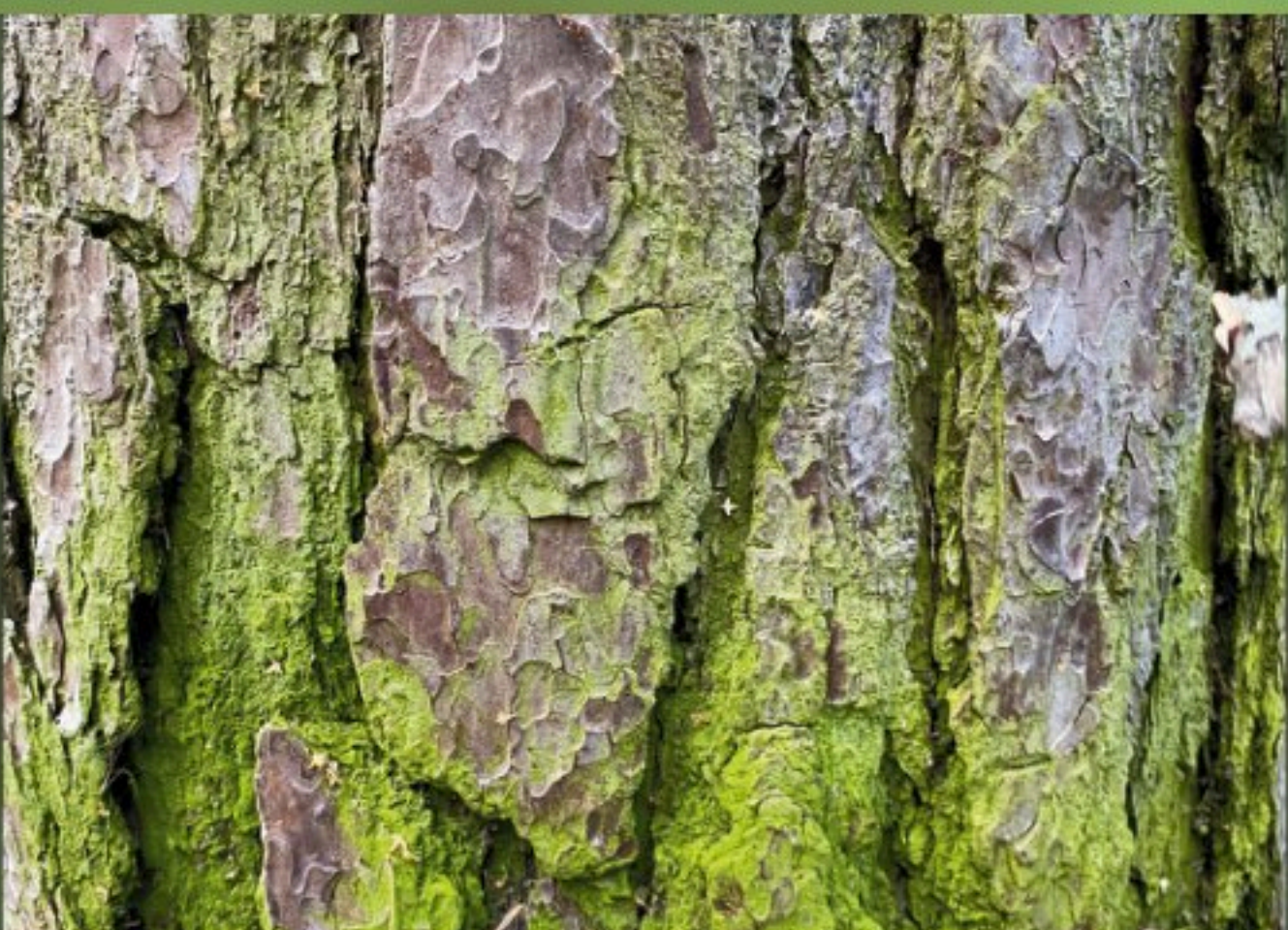
Ideat ja lähtökohdat vauvojen metsäkylpyyn

Tampereen seurakunnissa on toteutettu vauvojen metsäkylpyjä keväästä 2023 lähtien. Idea syntyi Tuomiokirkkoseurakunnan varhaiskasvatuksessa Toivon vuoden hankkeena, ja pian mukaan lähtivät kaikki neljä suomenkielistä seurakuntaa sekä seurakuntayhtymän yhteinen kasvatus. Tavoitteena on tarjota perheille rauhoittava, yhteyttä rakentava ja hyvinvointia lisäävä hetki luonnossa pienen lapsen kanssa.

Vauvojen metsäkylpy tuntuu ideana yhtä aikaa uudelta – ja ikaikaisen vanhalta. Metsäkylvyn käsite (shinrin-yoku) ja perinne tulee Japanista, jossa metsäkylpyjä on tutkittu ja kehitetty pitkään.

Etäätyminen luonnosta on muokannut monella tavalla suhtautumistamme luontoon, mutta Metsäkylpy vie meitä takaisin sinne, mistä olemme erkaantuneet, metsään ja luontoon käyttämään aistejamme.

Luonnon keskellä olemme tasaveroisia kaiken elämän kanssa. Olemme osa tätä suurta verkostoa, jossa jokaisella elävällä olennolla on merkitys.





Luontosuhteella on monia ulottuvuuksia

Yksi luontosuhteen ulottuvuuksista on aistihavaintojen kerros, johon tallentuvat luonnossa kokemamme näyt, hajut, äänet ja tunteet. Toinen kerros on tiedon kerros, joka sisältää kaiken oppimamme tiedon luonnosta sekä siihen liittyvät mielikuvamme ja kuvitelmamme.

Mielikuvien kerros puolestaan liittyy siihen, millaisia elämyksiä ja tunnelmia olemme kokeneet luonnossa. Se voi sisältää voimakkaita muistoja, kuten unohtumattoman auringonlaskun tai rauhoittavan metsäretken tunnelman.

Hyödyntämisen kerrokseen kuuluvat tiedot ja taidot, joita tarvitaan marjastukseen tai sienestykseen.

Kaikki me koemme luonnon eri tavoin, ja näiden kerrosten sisältö vaihtelee yksilöllisesti. Joku voi kokea luonnon rauhoittavana ja kauniina, kun taas toinen saattaa keskittyä enemmän käytännön taitoihin, kuten ruuan hankkimiseen luonnosta.

Oli luontosuhteemme millainen tahansa, tarvitsemme kaikki läheisen yhteyden maapalloon ja sen elämään – tähän alkuperäiseen kotiimme. Mitä monipuolisemmin voimme kokea ja ymmärtää luontoa eri näkökulmista, sitä rikkaammaksi elämämme muodostuu. Kun annamme luonnolle arvostuksemme ja hoivan, se vastaa meille samalla lailla – tukien ja ylläpitäen elämäämme.

Luonto kantaa meitä, se on meille paikka, jossa voimme kokea turvaa ja yhteyttä Luojaamme. Kun antaudumme luonnon kannateltavaksi, tunnemme, kuinka Jumalan käsi lepää sen yllä, tarjoten meille rauhaa ja elämän voimaa joka askeleella.

”Ihmisen kyky kokea onnellisuutta kasvaa, jos luontoyhteys on olemassa. Onni löytyy huomennakin, jos ihminen on ollut onnellinen metsässä tänään.”



Metsäkylyillä hyvinvointia ja kokemusta Luojan kannattelusta

Metsien ja puiden antimikrobiset yhdisteet vaikuttavat myönteisesti terveyteen ja auttavat kehoa palautumaan väsymyksestä.

Luonnossa oleskelu vähentää stressihormonien, kuten kortisolin ja adrenaliinin määrää, samalla kun se lisää hyvän olon hormoneja, kuten serotoniinia ja oksitosiinia. Lyhyetkin hetket metsässä voivat olla elvyttäviä ja lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Metsän moniaistinen kokemus – tuoksut, äänet ja valo – lievittää stressiä ja tarjoaa lohtua. Samalla tarkkaavaisuus ja keskittyminen lisääntyvät ilman ponnistelua. Kun irtaudumme kuormittavasta ja kiireisestä ajattelusta ja keskitymme olemaan enemmän läsnä kehossamme, avaudumme uusille kokemuksille.

”Metsän voima avautuu viiden aistin kautta. Päästä metsä sisimpääsi korvien, silmien, nenän, suun, käsien ja jalkojen kautta.”

Vauvaperheiden arki voi olla hektistä ja uuvuttavaa. Vauvojen metsäkylyssä luonto näyttäytyy kumppanina, joka kannattelee koko perhettä.

Kannateltavana olemisen kokemus toteutuu puiden alle viritetyssä riippumatossa, jossa lapsi ja vanhempi voivat yhdessä levähtää. Samalla puiden öljyhiukkasista eli fytonsideistä muodostuva ”sade” hoitaa heitä rauhoittaen ja virkistäen.



Luontoyhteyden myötä ihminen voi kokea olevansa osa jotain suurempaa. Metsäkyly on kuin taivaallinen lahja, joka antaa tilaa rauhoittumiselle ja jossa voi kokea turvaa, yhteyttä ja pyhyyttä ihmeellisen suuruuden edessä.

”Luomakunta on kumppani ja Luoja perimmäinen Kannatteliija.”

Vauvojen tapa ihmetellä luontoa avaa meille aikuisille ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia olemaan läsnä hetkessä. Vauvat pysähtyvät tutkimaan yksityiskohtia, kuuntelevat tuulen huminaa ja tarkkailevat heiluvia puun oksia. He elävät uteliaasti ja syvästi jokaisen hetken. Aikuisina voimme ottaa heistä mallia, pysähtyä hengittämään luonnon rytmiä, avata aistit ja antaa luonnon kertoa tarinansa.

”Metsäkylyn taidossa luodaan yhteys luontoon aistien avulla. Vastaa kutsuun, niin luonto tekee loput.”



Luonnon hyvinvointivaikutuksia

Luonnossa vietetty aika : Terveysvaikutukset

10 minuuttia : Verenpaine laskee

20 minuuttia : Mieliala kohenee

60 minuuttia : Tarkkaavaisuus lisääntyy

2 tuntia : Elimistön puolustusmekanismit elpyvät

5 tuntia kuukaudessa : Positiiviset tunteet lisääntyvät

3 päivän luontoretki : Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat.
Syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy.
Stressihormonien määrä vähenee.
Veren sokeriarvot tasaantuvat.
Kohonnut verenpaine laskee.
Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee.
Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy.

Lee ym. 2010

Kaavio kirjasta *Metsämieli: Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin*
Arvonen Sirpa

Kaavion kuva: Tampereen seurakunnat Vauvojen metsäkylvyt





Vauvojen metsäkylvyn suunnittelu

Tampereen seurakunnissa vauvojen metsäkylvyt on suunnattu alle 1-vuotiaille vauvoille ja heidän aikuisilleen. Kokemusten perusteella kahdeksan perhettä on hyvä enimmäismäärä. Jokaiselle perheelle tulee olla oma riippumatto. Osallistujamäärä vaikuttaa metsäkylpyalueen valintaan. Vauvojen metsäkylvyn tarkoituksena on luoda yhteinen luontohetki lapselle ja vanhemmalle sekä olla samalla yhteisöllinen kokemus.

- Vuodenajat: Vuodenajat ja sää vaikuttavat käytännöllisyyteen ja ympäristön turvallisuuteen.
- Paikan valinta: Havupuuvaltainen metsä on ihanteellinen. Alueen tulee olla helposti saavutettavissa, jotta perheet voivat palata sinne itsenäisesti.
- Alueeseen tutustuminen ja maaston kartoitus: Ennen tapahtumaa tehdään tutustumiskäynti alueelle.
- Esteettömyys: On tärkeää huomioida, että maasto on sopiva vauvanvaunuille ja muille lasten tarpeille.

- Ympäristötekijät: Huomiota kiinnitetään alueen äänimaailmaan ja ympärillä oleviin rakennuksiin.
- Käymälä ja vauvojen tarpeet: Huomioitava vauvojen perushuolto, kuten vaipanvaihto, syöttäminen ja aikuisten käymälätarpeet.
- Riippumattojen käyttö ja puuston kartoitus: Riippumatossa keinuminen on metsäkylvyn yksi tärkeimmistä sisällöistä. Puiden tulee olla riittävän vahvoja ja oikealla etäisyydellä toisistaan riippumattojen turvallista kiinnittämistä varten.
- Luvat: Jos metsäkylpy pidetään puistoalueella, lupa riippumattojen kiinnittämiseen tulee kysyä kaupungilta tai kunnalta.
- Piknik-mahdollisuus: Sopiiko alue piknik-tyyliseen eväiden syömiseen metsäkylpyosuuden jälkeen. Jos alueella on seurakunnan tiloja, voidaan palata sisätiloihin teelle ja keskustelemaan.

"Elämä on aivan jalkojesi juurella, kuiskasi puu, ja siihen minä pysähdyin."

Susanna Jussila/Sielun sopukoita 5



Vauvojen metsäkylpy -kuvaus

Tämä kaavio kuvaa Vauvojen metsäkylvyn kulun ja siihen liittyvät vaiheet. Jokainen vaihe on sidoksissa edeltäviin ja seuraaviin osioihin.

1

- Tervetuloa
- Nimikierros
- Lyhyt johdanto
- Ajatus -kysymykset

2

- Pysähtyminen, läsnäolo
- Aisti-harjoitus

3

- Metsäkylpy-paikassa ympäristön havainnointi
- Maaston tutkiminen
- Kulkeminen kutsuvan puun luo
- Puuhun tutustuminen ja tutkiminen

4

- Luonnon ihmettely eri perspektiivistä
- Hyvänmielen höyhenhipsuttelu
- Musiikki

5

- Päätös metsässä
- Kiitos yhteisestä hetkestä, jokaiselle vauvalle, aikuiselle ja luonnon Luojaalle
- Mitä otan mukaani -kysymys itselle.

6

- Yhteinen teehetki
- Vauvojen tarpeista huolehtiminen

Kävely

Kertomista luonnon hyvinvoinnin vaikutuksista tai kävelyä hiljaisuudessa aistit avoinna

Riippumattoihin siirtyminen

Riippumatoista pois siirtyminen

Keskustelua kävellessä, palaute.

Ohjaajana siirryn metsäkylpymoodiin ja autan osallistujia laskeutumaan olemiseen sekä kokemaan metsäkylpyhetkeä. Avataan aistit ja otetaan vastaan metsän tarjoamaa antia. Menemme metsään luontoa ja sen elämää kunnioittaen.
"Riisumme kengät"

Metsäkylvyn rakenne

Sopivaksi kokonaiskesto vauvojen metsäkylvylle on kaksi tuntia, josta itse metsäkylvyn osuus on 30–40 minuuttia. Oleellista on kiireetön, läsnä oleva ilmapiiri, jossa huomioidaan jokainen osallistuja ja annetaan tilaa vauvan ja vanhemman sekä luonnon väliselle vuorovaikutukselle.

Metsäkylpyosuuden sisältö:

1. Saapuminen ja aloitus:

Tervetuloivotuksen jälkeen kävellään rauhallisesti metsäkylpyalueelle. Matkan aikana avataan aisteja, hengitellään ja pysähdellään.

2. Kävellessä ohjaaja voi kertoa luonnon hyvinvointivaikutuksista, lähiluontoon menemisen mahdollisuuksista ja antaa matkan aikana ajatteluharjoituksia, joihin osallistujat voivat vastata omassa mielessään. Osa kävelymatkasta voidaan kulkea hiljaisuudessa.

3. Metsäkylpyalueella: Tutustutaan metsään tai puistoon ja tehdään tuttavuutta valitun puun kanssa tunnustelemalla, haistamalla ja nojaamalla. Tunnustellaan maassa metsän pohjaa pieniä aarteita etsien.

4. Riippumattohetki: Osallistujat asettuvat riippumattoihin ohjaajien avustuksella. Riippumatoissa köllötellen luonto näyttäytyy eri perspektiivistä, kun katsellaan ylös puiden latvoja ja taivasta. Höyhenhetki: Riippumattohetken loppuvaiheessa aikuinen voi silittää vauvaa höyhenellä. Taustalla voi soida musiikkia. Vaihtoehtoisesti tai lisäksi voi kertoa tai lukea teemaan sopivan tekstin.

5. Kiitokset: Kiitetään yhteisestä luontokokemuksesta luontoa, toisiamme ja Luojaa.

6. Palautekeskustelu: Piknikillä tai paluumatkalla voidaan keskustella ja saada palautetta metsäkylpykokemuksista.

Ohjeistusta osallistujille ja turvallisuus:

- Vauvojen metsäkylpyyn on sähköinen ilmoittautuminen, jossa osallistujia ohjeistetaan sopivasta ja lämpimästä pukeutumisesta. Hidas kävely ja paikallaan olo vaativat lämmintä vaatetta, peiton tai makuupussin.
- 2–3 päivää ennen vauvojen metsäkylvyn ajankohtaa lähetetään muistutuksena tervetulo viesti. Siinä kerrataan tapaamispaikka- ja aika. Viestissä kerrotaan mahdollisuudesta jäädä tehetkeen metsäkylpyhetken jälkeen ja tarkennetaan ohjeet sähän sopivasta vaatetuksesta. Jos metsäkylvyn jälkeen toteutuu piknik, niin maininta esim. omista eväistä.
- Ohjaajan vastuulla on huolehtia siitä, että osallistujat ovat turvallisessa ympäristössä. Tähän kuuluu ympäristön kartoitus etukäteen, esteettömyyden varmistaminen, riippumattojen turvallinen kiinnittäminen ja ohjeiden antaminen osallistujille.
- Vauvojen metsäkylvystä laaditaan turvallisuusasiakirja, jossa otetaan huomioon riskit ja varotoimenpiteet. Tämä sisältää esimerkiksi maaston esteettömyyden, riippumattojen turvallisen kiinnityksen, sääolosuhteiden tarkkailun ja mahdolliset hätätilanteet. Suunnitellaan etukäteen toimintamalli hätätilanteiden varalta, kuten välitön ensiapu ja yhteydenpito hätäkeskukseen.
- Ensiapulaukku on metsäkylvyn tärkeä varuste.

Vauvojen metsäkylpy – ohjaajan muistilista 1/2

Saapuminen, tervehtiminen ja tunnelman luominen

Osallistujien vastaanottaminen on olennainen osa metsäkylpyä. Jokaisen saapuessa tervehditään ja annetaan tilaa asettua rauhassa. Tunnelmaa viritetään luomalla lämmin ja rauhoittava ilmapiiri.

Johdanto – mitä metsäkylpy on?

Kerrotaan lyhyesti, mistä metsäkylvyssä on kyse. Metsäkylpy on hetki luonnossa, jossa kiireefön oleminen ja ympäristön aistiminen ovat keskiössä.

Vauvojen kanssa toteutettuna metsäkylpy tarjoaa perheille mahdollisuuden hidastaa, tuntea luonnon vaikutukset ja olla läsnä lapsensa kanssa luonnon keskellä.

Kerro etukäteen, että ohjaajat voivat kävelyn aikana esittää ajattelukysymyksiä, joihin jokainen osallistuja voi vastata omassa mielessään. On tärkeää mainita, että kaikki tapahtuu vauvojen ehdolla.

Aistien avaus – hengitysharjoitus

Ennen kävelemään lähtöä, voidaan tehdä kevyt hengitysharjoitus. Ohjaa osallistujat hengittämään syvään sisään ja ulos muutaman kerran, samalla pyydä heitä tunnustelemaan hengityksen vaikutusta kehoon.

Tämän jälkeen voit kehottaa kiinnittämään huomiota ympäristöön: miltä ilma tuntuu iholla, mitä ääniä kuuluu, millaisia tuoksujia leijailee ilmassa?

”Luonnon keskellä murheet pienenevät ja yhteys johonkin suurempaan voi avautua.”
hidastaelamaa.fi

Kävelykeskustelu – luonnon vaikutuksista kertominen

Kävellessä metsäkylpypaikkaan voidaan kertoa luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta. Samalla kävely antaa osallistujille mahdollisuuden herkistyä luonnon tarjoamille aistimuksille.

Pysähtyminen – läsnäolo – ja aistimisharjoitukset

Voit pyytää osallistujia hiljentymään hetkeksi, pysähtymään paikoilleen ja keskittymään siihen, mitä ympärillään kuulevat ja näkevät. Ohjaa heitä ajattelukysymysten kautta tarkkailemaan, montako eri ääntä he havaitsevat tai kuinka monta vihreän sävyä he voivat erottaa. Näiden aistimusten kautta läsnäolo ja hetkessä oleminen syvenee.

Metsäkylpypaikassa – maaston ja yksityiskohtien tutkiminen

Metsäkylpypaikassa, jossa riippumatot ovat, voidaan alkuun tutkia maastoa ja sen yksityiskohtia. Ohjaa osallistujia tutkimaan lähellä olevia puita, sammalta, lehtiä ja muita luonnon elementtejä. Osallistujat voivat valita puun, johon he tutustuvat silittämällä, halaamalla ja tuoksuttelemalla. Puun luota lähtiessä kiitetään puukumppania.



Vauvojen metsäkylpy – ohjaajan muistilista 2/2

Riippumattoihin asettuminen

Tutkimushetken jälkeen osallistujat voivat asettua riippumattoihin ohjaajien avustamina. Varmistetaan, että kaikilla on mukava ja turvallinen olo.

Luodaan hetki rentoutumiselle, hiljaisuudelle, jossa luonnon äänet ja rauha saavat täyttää mielen. Annetaan tilaa luonnon sekä aikuisen ja vauvan väliseen olemiseen.

Hyvän mielen höyhenhipsuttelu

Riippumatoissa rentoutuessa voidaan lisätä hetkeen vielä lopuksi pehmeä aistimus, höyhenhipsuttelu. Jaetaan aikuisille höyhen, jolla voi silitellä vauvan kasvoja tai paljaita käsiä. Taustalla voidaan soittaa bluetooth-kaiuttimen kautta musiikkia.

Kiitoshetki ja reflektio

Ohjaajana kiitä yhteisestä hetkestä osallistujia, toisiamme, luontoa ja Luojaa. Jokainen osallistuja voi kiittää joko hiljaisesti mielessä tai ääneen lausuen.

Lopuksi esitä kysymys osallistujille: ”Mitä otan tästä hetkestä mukaani?”

Kysymys auttaa osallistujia refleктоimaan omaa kokemustaan ja syventämään metsäkylvyn vaikutuksia.



Keskustelu paluumatkalla ja palaute

Paluumatkan aikana voi käydä vapaamuotoista keskustelua osallistujien kanssa heidän tuntemuksistaan metsäkylvyn aikana.

Yhteinen teehetki ja vauvojen tarpeista huolehtiminen

Metsäkylpy päättyy yhteiseen teehetkeen, jossa osallistujat voivat rauhassa huolehtia vauvojen tarpeista ja nauttia vielä hetken yhteisestä ajasta.

Rento ja kiireetön päätöshetki tarjoaa hyvän tilaisuuden koota yhteen kaikki koettu ja jakaa sitä muiden kanssa.

”Metsäkylpy on kokonaisvaltainen kokemus, jossa jokainen hetki pyritään ottamaan vastaan avoimena, kunnioittavana ja läsnä olevana. Luonto tarjoaa meille mahdollisuuden hidastaa ja kokea rauhaa, joka heijastuu sekä aikuisten että vauvojen hyvinvointiin.”



Ohjaajana vauvojen metsäkylvyissä

Ohjaajan valmistautuminen

Vauvojen metsäkylvyssä asetun ohjaajana "metsäkylpy-moodiin". Tämä tarkoittaa, että ohjaajana keskityn luonnon aistimiseen. Herkistyn ympäristön äänille, tuoksuille ja näköhavainnoille sekä olen läsnä niin luonnolle kuin osallistujille.

Metsään meneminen ei ole vain fyysinen siirtymä, vaan vertauskuvallisesti menemme "kylään" luonnon keskelle. Luonto on monien eläin- ja kasvilajien koti, jota kunnioitamme. Kuvainnollisesti "riisumme kengät".

Jätämme myös kiireen ja huolet taakse, ja keskitymme avoimena hetkeen, jonka metsä meille tarjoaa.

Ohjaajan olemus ja asenne vaikuttavat merkittävästi osallistujien kokemukseen. Ohjaajan rauhallisuus ja kunnioitus luontoa kohtaan välittyy ja auttaa luomaan turvallisen ja keskittyneen ilmapiirin. Luonnossa olemiseen riittää, että olet oma itsesi – luonto tarjoaa puitteet, ohjaaja ei ole pääosassa.

Metsä voi joillekin olla pelottava paikka, jolloin on erityisen tärkeää luoda turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa luottamusta siihen, että ohjaaja pitää heistä huolta metsässä.

Työskentelyperiaatteita

- Vauvojen metsäkylvyssä luonto ja yhteinen hetki ovat pääosassa. Voin ennakkoon valmistautua ja virittäytyä tunnelmaan käymällä läpi mielessäni kysymyksiä: Millaisia odotuksia ja toiveita osallistujilla voi olla? Miten voin auttaa osallistujia olemaan läsnä hetkessä? Miten tuen osallistujien rentoutumista ja rauhoittumista siihen, että he voivat kokea myönteistä luontoyhteyttä, jopa kumppanuutta.

- Kunnioitan ja arvostan luonnon elämää. Huomioin esimerkiksi lintujen pesintäajat.
- Kunnioitan ja arvostan jokaista osallistujaperhettä, jotka tulevat metsäkylpyyn omien odotustensa ja tarpeidensa kanssa. On erilaisia tapoja kokea luonnossa olemisen eikä voida olettaa, että kaikille kokemus on aina positiivinen ja samanlainen.
- Perehdyn ja kartoitan metsäkylpypaikan turvallisuuden ja sopivuuden. Hoidan mahdolliset lupa-asiat. Kiinnitän ja testaatan itse riippumatot ja harjoitukset.
- Luonto ja osallistajat tarvitsevat läsnäoloa ja rauhallisuutta oloutumiseen – mahdollistan tämän vähäpuheisuudella. Sanon vain oleellisen.
- Osoitan herkkyyttä kuuntelemalla ja tilaa antamalla. Seuraan tilanteita sensitiivisesti ja toimin sen mukaisesti. Olen tietoinen vahvuuksistani, voimavaroistani, rajoistani ja rajallisuuksistani.
- Jokainen vauvojen metsäkylpy -kerta on ainutlaatuinen, jonka ohjaan lukemalla osallistujia omalla persoonallani ja tyyllilläni. Jokaisen kerran jälkeen teen löytöjä näkökulmista, jotka vahvistavat ohjaustani.
- Voin hankkia lisää tietoa ja varmuutta lukemalla metsäkylpyyn liittyvää kirjallisuutta.
- Kerron näistä periaatteista ennakkoon heille, jotka tulevat ulkopuolisina tutustumaan ohjaamaasi metsäkylpyyn.



Metsäkylpijöiden kokemuksia

- Osallistuneet perheet ovat antaneet kiittävää palautetta ja tulleet uudelleen

- Hämmästyksiä lyhyen luonnossa olo hetken rauhoittavasta ja hyvää tekevästä vaikutuksesta sekä ajatusten selkeytymisestä.

- Havaintojamme on ollut mm. metsäkylpyosuuden jälkeen vuorovaikutuksen vapautuminen ja vilkastuminen osallistujien kesken.

- Kiinnostus perheelle oman riippumaton hankinnasta

Lähteet

Lähteet:

- Melanie, Choukas-Bradley 2018: METSÄKYLPY. Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla. S&S, Helsinki.
- Li, Dr Qing 2018: SHINRIN – YOUKU: Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Readme, Helsinki.
- Arvonen, Sirpa 2014: Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus, Helsinki.
- Karvinen Petteri, Mustonen Marja-Liisa 1997 Luonnossa kotonaan; luonto-opastuksen käsikirja. Rakennusalan Kustantajat RAK, Helsinki.
- Kainulainen Pauliina 2019: Suuren järven syvähengitys. Luontosuhde ja kokonainen mieli. Kirjapaja, Helsinki.

Metsäkylpyjen prosessikuvaus:

Tampereen ev.lut. seurakuntien kasvatus

 TAMPEREEN
SEURAKUNTAYHTYMÄ
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Tampereen
ev.lut. seurakuntien
kasvatus



"Vaikka tietäisin, että
maailmanloppu tulee
huomenna,
tänään istuttaisin
omenapuun.

-Martti Luther-

