

- Säätelmään stressitasoaan
- Kasvattamaan immuniteettia
- Arvioimaan riskejä
- Improvisoimaan
- Liikkumaan monipuolisesti
- Näkemään kauneutta
- Seikkailemaan
- Tutkimaan

LUOMAAN OMAN LUONTOSUHTTEEN

OPPIMAAN LEIKIN KAUTTA

TIETOJA

TAITOJA

Sinnikkyyttä
Empaattisuutta

MITÄ METSÄ OPETTAA?

HYVINVOINTIA

MIELENTAITOJA

ARVOSTAMAAN ELÄMÄÄ

TEKEMÄÄN YHTEISTYÖTÄ

- Uskomaan itseensä

- Kehittämään omia vahvuuksiaan

- Vahvistamaan itsetuntoa

- Rakastamaan luontoon

- Käyttämään ääntään

- Olemaan rohkea

- Olemaan joustava

- Selviämään konfliktitilanteista

- Aistimaan

- Kokeilemaan rajojaan

- Kuvittelemaan

- Miettimään miksi

- Sotkemaan itsensä

- Kiipeämään korkeammalle

- Ajattelemaan luovasti

- Löytämään oman tahtinsa