

Uke	Destinasjon	Metode	
16 april	Dagsturhytta	Innhold: Bli kjent + introduksjon til kropp og bevegelse Metode: • Bli-kjent-øvelse (f.eks. “Nord-Sør”) • Rolig felles gåtur med fokus på kropp: ○ Hvordan kjennes det å gå? ○ Kontakt med bakken (fot, tyngde, balanse) • Enkel undervisning om hvordan gåing påvirker kroppen	
30 april	Råsfjell	Innhold: Psykoedukasjon om det autonome nervesystemet (ANS) Metode: • Enkel, praktisk undervisning underveis i turen (ikke for “teoretisk”) • Koble teori til erfaring: ○ Hvordan merker vi stress/ro i kroppen? • Små stopp med refleksjon: ○ “Hva skjer i kroppen din akkurat nå?”	
07 april	Skisenteret	Innhold: Mindfulness og sansing Metode: • Guidede øvelser med fokus på sanser: ○ Hva ser du? ○ Hva hører du? ○ Hva kjenner du i kroppen? • Syklisk sukking • Gå i stillhet deler av turen	
14 mai	Bråråsen	Innhold: Pust og regulering Metode: • Rolig gåing med fokus på pust (sammenheng mellom pust og intensitet) • Stoppe opp og kjenne etter: hva skjer i kroppen når vi roer ned pusten? Bruke syklisk sukking • Enkel undervisning underveis Begrunnelse: Pusten er en direkte inngang til regulering av det autonome nervesystemet (ANS). Gir deltakerne et konkret verktøy de kan bruke selv.	
21 mai	Gapahuk i lysløypa	Innhold: Trygghet og “indre anker” Metode: • Guidet mindfulness (kroppsskanning eller “trygt sted”) • Refleksjon i gruppe (frivillig deling) • Bruke naturen aktivt som støtte (lyder, underlag, varme/kulde) Begrunnelse: Opplevelse av trygghet er grunnleggende for regulering. Naturen kan fungere som en ytre reguleringsstøtte.	
28 mai	Bjørmyr	Innhold: Toleransevinduet Metode: • Kort undervisning om over-/underaktivering • Gå i variert tempo: rolig vs litt mer aktivt → kjenne forskjell	

		• “Hva merker du nå?”-øvelser	
04 juni	Nordvannet	Innhold: Bakkekontakt Metode: • Gå barbeint på mykt underlag, først fremover, deretter baklengs eller sidelengs • Oppmerksomhet på føtter og kropp: kontakt med bakken, tyngde, balanse • Varier tempo: rolig vs litt raskere • Avslutt med refleksjon: ○ Hva kjente du i kroppen? ○ Følte du deg mer rolig, våken eller energisk? ○ Hvordan påvirket det å gå baklengs opplevelsen?	
11 juni	Eskjedalsbekken	Innhold: Samspill og medregulering Metode: • Gå i par / små grupper • Enkle samarbeidsoppgaver (finne vei, lage bål, dele observasjoner) • Refleksjon: hvordan påvirker andre meg?	
16 juni	Vaskarplassen	Innhold: Integrasjon og veien videre Metode: • Oppsummering av hva deltakerne har erfart • Hvilke verktøy tar de med seg videre? • Griller pølser ved vaskarplassen	