

Lyssna på ljud

DELTAGARE
2-20 pers

TIDSÅTGÅNG
5-10 min

SÅ HÄR GÅR DET TILL



FÖRKLARA

"Under en minut ska vi vara stilla och lyssna på ljuden omkring oss. Du kan räkna, till exempel med fingrarna, hur många ljud du hör."



SLAPPNA AV

Be alla att sitta eller ligga i en bekväm ställning.
Be alla blunda eller rikta blicken neråt och ta ett djupt andetag.



LYSSNA

Var i stillhet och lyssna.
Avrunda försiktigt efter en minut.



DELA

Om ni vill, dela med er av hur många eller vilka ljud ni hörde.

TIPS TILL FACILITATORN

- Gör denna övning på en trygg plats där gruppen inte blir avbruten.
- Påminn om att det inte finns något rätt eller fel svar när en pratar utifrån sin egen upplevelse.
- UTVECKLA: Går det att göra övningen med olika sinnen, som till exempel lukt, känsel, rörelse?
- REFLEKTERA: Hur var energin i gruppen före och efter övningen?