

## Esite – Hiljaisuus-sarjan tuotteet



VISOKO

### Hiljaisuus Aistimetsä®

Meditatiivinen 12 min. virtuaalimatka Suomen luontoon

**Kuvaus:** Millainen luonto ja maisema puhuttelee minua? Mikä aistielämys on jäänyt tunnemuistiini luonnosta? Onko luonto minulle kenties turvallisuutta tuova rauhoittumisen paikka? Suomalaisen kulttuurin juuret ovat syvällä luonnossa. Kun opin tuntemaan suomalaista luontoa, opin tuntemaan myös jotakin suomalaisesta mielenlaadusta.



### Hiljaisuus Haikumetsä

Meditatiivinen n. 15 min. virtuaalimatka Suomen luontoon, Kestävä kehitys

**Kuvaus:** Polku metsään ja suolle vie minut hiljaisuuteen, aistieni äärelle. Luontoyhteys syntyy aidosta itseni kohtaamisesta ja olemalla yhtä luonnon kanssa. Keskitän huomioni tässä ja nyt olemisen hetkeen.



### Hiljaisuus Vuodenkierto ja tunteet

Meditatiivinen n. 12 min. virtuaalimatka Suomen luontoon, Kestävä kehitys

**Kuvaus:** Miten vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa minussa? Suomalaisessa luonnossa ja vuodenvierroissa on neljä vuodenaikaa: kevät, kesä, syksy ja talvi. Ne seuraavat toisiaan vuodesta toiseen, mutta koskaan ne eivät ole täysin samanlaisia. Tällä matkalla pääset tutustumaan vuodenaikojen lisäksi myös omaan itseesi ja yhdessä ne voivat muodostua varsinaiseksi tutkimusmatkaksi.



### Hiljaisuus Lintupolku

Meditatiivinen n. 20 min. virtuaalinen tietopaketti Suomen linnuista, Kestävä kehitys

**Kuvaus:** Tutustumalla lintujen ihmeelliseen maailmaan, voin löytää sieltä yhden tai useampiakin lajeja, jotka koen itselleni tavalla tai toisella erityisen läheisenä. Nämä linnut ovat voimalintujani, joiden kautta pääsen syvempään yhteyteen sekä luonnon että itseni kanssa.



### Hiljaisuus Puiden polku

Meditatiivinen n. 15 min. tietopaketti Suomen puista, Kestävä kehitys

**Kuvaus:** Puiden ominaisuuksia ja tarinoita tutkimalla voin löytää itselleni merkittävän puun - oman voimapuuni. Samalla näen myös muiden puiden symboliikkaa ja miten kaikki nivoutuu toisiinsa ihmeellisellä tavalla.



### Hiljaisuus Mytologiapolku

Meditatiivinen n. 8 min. virtuaalimatka Suomen luontoon, Kestävä kehitys

**Kuvaus:** Mytologian ja myyttien maailman asuvat ihmisen sisällä, syvällä tietoisuudessa. Jos olet kosketuksissa tämän olemuspuolesi rikkaaseen sisältöön, voit oppia itsestäsi paljon uutta ja elämänlaatua parantavaa. Mytologian avulla voit oppia tuntemaan todellista itseäsi paremmin ja oppia elämään täydempää, syvempää ja monin tavoin merkityksellisempää elämää.



Kysy lisää:

Visoko Oy

[vuokko.isokorpi@visoko.fi](mailto:vuokko.isokorpi@visoko.fi)

p. 045 668 7380