

Säätelemään stressitasoaan

Kasvattamaan immuunitettä

Arvioimaan riskejä

Improvisoimaan

Liikkumaan monipuolisesti

Näkemään kauneutta

Seikkailemaan

Tutkimaan

Aistimaan

LUOMAAN OMAN LUONTOSUHTEEN

HYVINVOINTIA

OPPIMAAN LEIKIN KAUTTA

Ajattelemaan luovasti

Kokeilemaan rajojaan

TIETOJA

Sinnikkyyttä

Empaattisuutta

MITÄ METSÄ OPETTAA?

TAITOJA

Kiipeämään korkeammalle

Kuvittelemaan

ARVOSTAMAAN ELÄMÄÄ

TEKEMÄÄN YHTEISTYÖTÄ

Sotkemaan itsensä

Miettimään miksi

MIELENTAITOJA

Löytämään oman tahtinsa

Uskomaan itseensä

Kehittämään omia vahvuuksiaan

Vahvistamaan itsetuntoa

Rakastumaan luontoon

Käyttämään ääntään

Olemaan rohkea

Olemaan joustava

Selviämään konfliktitilanteista