



3.

DOTEK

Většina z nás ani nevnímá, kolika povrchů se denně dotkne. Objev v okolí 5 různých povrchů. Vědomě po nich přejížděj konečky prstů a vnímej jejich rozdílnost.



4.

POSLOUCHEJ

Posaď se a zavři oči. Poslouchej. Vnímej zvuky, které k tobě přicházejí. Možná uslyšíš zpěv ptáků, šumění větru, zvuky blízké i vzdálené. Možná uslyšíš něco, co bys jinak neslyšel.



5.

S DUBEM PO STALETÍ

Prohlédni si tento 300 let starý dub. Opři se o něj svými zády.

Vnímej jeho majestátnost, oporu, sílu. Pozoruj svůj dech. Nádech a výdech, nádech a výdech. Nadechuj klid, vydechuj napětí. Dýchej...



Zámek Třešť

stezka okolo zámku Třešť
délka cca 1 km
5 zastavení



1.

STROM VDĚČNOSTI

V životě je tolik věcí, které můžeme ocenit. A za co jsi vděčný Ty? Vyber si v dubové aleji strom a představ si, že jeho větve zdobíš věcmi, za které jsi v životě vděčný.



2.

TADY A TEĎ

Zastav se na chvíli. Opři se o strom. Vnímej jeho oporu. Zaměř svůj pohled na rybník před sebou. Jen tak buď.