

Vandrestaven: Post 1

★ *Under vandringen skal I lave markeringer på jeres vandrestav. Brug en tus, lille kniv eller en skarp sten til at lave markeringerne.*

Find en solid pind i den rigtige højde for dig, som du støtter dig til under denne vandring.

Efter hvert af de 7 pilgrimsord sættes et hak eller et mærke, som minder jer om ordet. Det kan være en streg eller en simpel figur.

Formål: En langsom vandring med familien eller alene
Tid: 30 min - Alder: 6-100

Dette løb er opsat efter aftale med: _____

og fjernes senest d.



danmarks folkekirkelige
søndagskoler

www.soendagsskoler.dk

Vandrestaven: Post 2

★ Under vandringen skal I lave markeringer på jeres vandrestav. Brug en tus, lille kniv eller en skarp sten til at lave markeringerne.

Enkelhed:

Find en sten og hold den i hånden. Mærk dens overflade. Fokusér på dens unikke enkelthed - uanset om den har en glat overflade eller kanter.

Lav nu et hak i vandrestaven.

Formål: En langsom vandring med familien eller alene

Tid: 30 min - Alder: 6-100

Dette løb er opsat efter aftale med: _____

og fjernes senest d.



danmarks folkekirkelige
sendagsskoler

www.soendagsskoler.dk

Vandrestaven: Post 3

★ Under vandringen skal I lave markeringer på jeres vandrestav. Brug en tus, lille kniv eller en skarp sten til at lave markeringerne.

Langsomhed:

Gå 100 meter som en snegl.

Eller led efter spor i skovbunden.

Eller gå i slowmotion.

Eller gå baglæns.

Lav nu et hak i vandrestaven.

Formål: En langsom vandring med familien eller alene

Tid: 30 min - Alder: 6-100

Dette løb er opsat efter aftale med: _____

og fjernes senest d.



danmarks folkekirkelige
sendagsskoler

www.soendagsskoler.dk

Vandrestaven: Post 4

★ Under vandringen skal I lave markeringer på jeres vandrestav. Brug en tus, lille kniv eller en skarp sten til at lave markeringerne.

Bekymringsløshed:

Gå et stykke med lukkede øjne, mens du følger den voksnes stemme eller føres ved hånden.

Hvis du går selv, så stå stille og slap helt af, mens du tømmer hovedet.

Lav nu et hak i vandrestaven.

Formål: En langsom vandring med familien eller alene

Tid: 30 min - Alder: 6-100

Dette løb er opsat efter aftale med: _____

og fjernes senest d.



danmarks folkekirkelige
sendagsskoler

www.soendagsskoler.dk

Vandrestaven: Post 5

★ Under vandringen skal I lave markeringer på jeres vandrestav. Brug en tus, lille kniv eller en skarp sten til at lave markeringerne.

Frihed:

De næste 5 minutter kan I alle gøre lige, hvad I vil — løbe, hoppe, fløjte, synge, klappe eller fortsætte i stilhed.

Lav nu et hak i vandrestaven.

Formål: En langsom vandring med familien eller alene

Tid: 30 min - Alder: 6-100

Dette løb er opsat efter aftale med: _____

og fjernes senest d.



danmarks folkekirkelige
sendagsskoler

www.soendagsskoler.dk

Vandrestaven: Post 6

★ Under vandringen skal I lave markeringer på jeres vandrestav. Brug en tus, lille kniv eller en skarp sten til at lave markeringerne.

Stilhed:

Gå i stilhed og lyt efter naturens lyde.
Hvad kan I høre? Lyt, om I kan høre 10 forskellige lyde, mens I går.

Lav nu et hak i vandrestaven.

Formål: En langsom vandring med familien eller alene
Tid: 30 min - Alder: 6-100

Dette løb er opsat efter aftale med: _____

og fjernes senest d.



danmarks folkekirkelige
sendagsskoler

www.soendagsskoler.dk

Vandrestaven: Post 7

★ Under vandringen skal I lave markeringer på jeres vandrestav. Brug en tus, lille kniv eller en skarp sten til at lave markeringerne.

Åndelighed:

Del hver især en enkelt ting om livets storhed, om tro eller de svære spørgsmål — som I måske allerede har tænkt lidt over i løbet af vandringen.

Lav nu et hak i vandrestaven.

Formål: En langsom vandring med familien eller alene
Tid: 30 min - Alder: 6-100

Dette løb er opsat efter aftale med: _____

og fjernes senest d.



danmarks folkekirkelige
sendagsskoler

www.soendagsskoler.dk

Vandrestaven: Post 8

★ Under vandringen skal I lave markeringer på jeres vandrestav. Brug en tus, lille kniv eller en skarp sten til at lave markeringerne.

Fællesskab:

Hold hinanden i hænderne de næste 5 minutter, mens I går. Hold fast i hinanden, selvom det kan gøre jeres vandring lidt sværere. Hvis du går selv, så giv dig selv et stort knus.

Lav nu det sidste hak i vandrestaven.

Formål: En langsom vandring med familien eller alene
Tid: 30 min - Alder: 6-100

Dette løb er opsat efter aftale med: _____

og fjernes senest d.



danmarks folkekirkelige
sendagsskoler

www.soendagsskoler.dk