

# 1. Kokkedal spejdergruppe

---

## Fuglekvidder-meditation

Har du nogensinde prøvet at ligge helt stille og lytte på fugle?

Sådan gør du:

1. Du skal finde et underlag, et tæppe/sovepose og måske en pude.
2. Så skal du lægge dig et sted udenfor og slappe helt af mens du lytter til fuglenes kvidder.
3. Prøv at lytte efter, hvor mange forskellige slags kvidder, du kan høre - og måske også hvor mange forskellige slags menneskeskabt lyd (biler, plæneklipper, musik osv) du kan høre.

---

Du skal fuglekvidder-meditere lige så mange minutter som du er år gammel!

Dvs. hvis du er 10 år, så mediterer du mindst 10 minutter. Er du 42 år gammel, så mediterer du mindst 42 minutter.

Sæt evt. et ur eller få en du bor sammen med til at fortælle dig når tiden er gået. Du må gerne bruge flere minutter end du er gammel.

Vi vil gerne vide, hvad du syntes om fuglekvidder-meditation.

Tag et foto og skriv ét ord på 1. Kokkedals Facebook-side som kommentar på vores opslag om Hjemmespejd - eller oploade det på Instagram og tagge "1.kokkedaljunior"s profil.