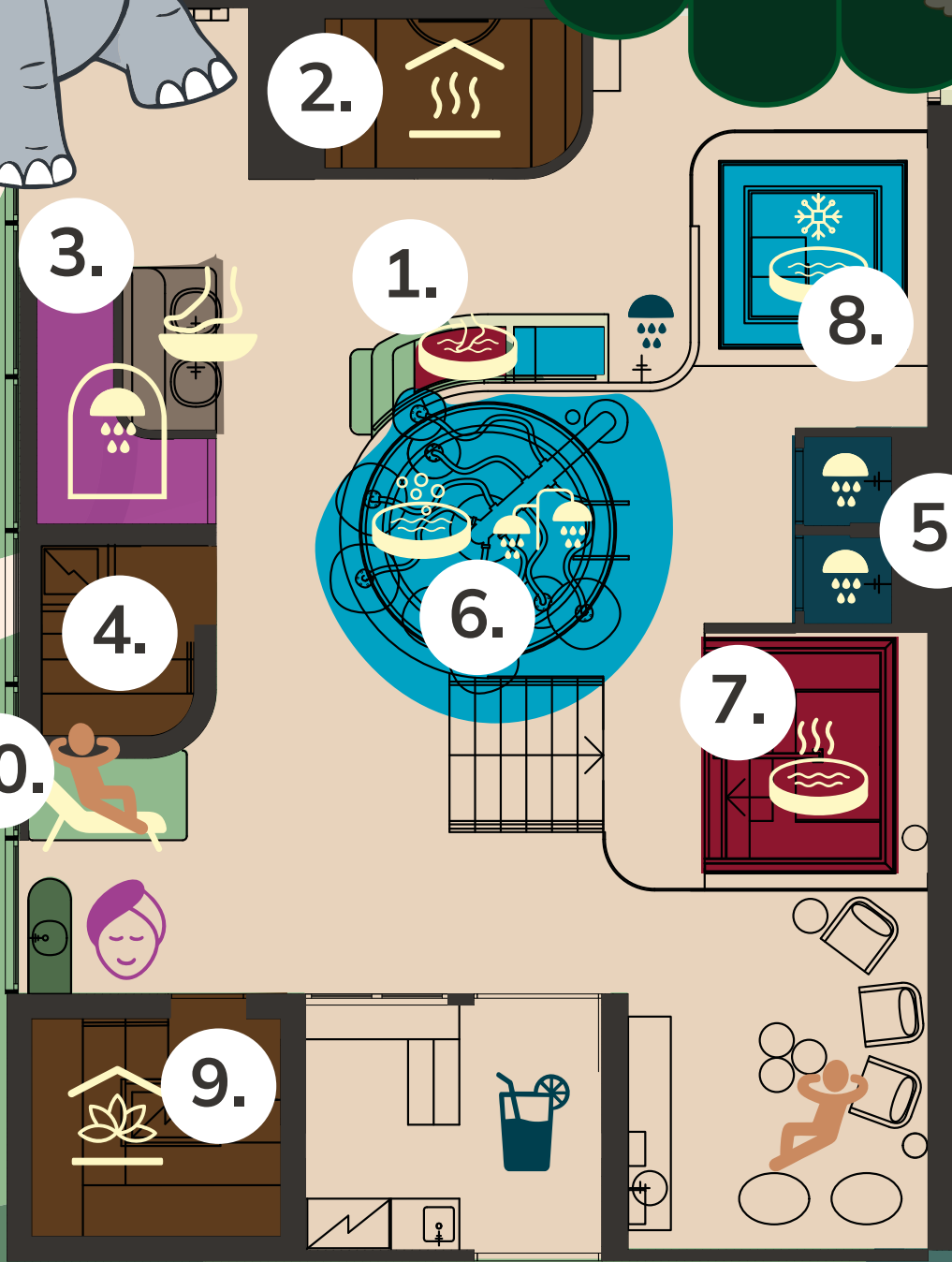


Barnens bastuäventyr

Namn:

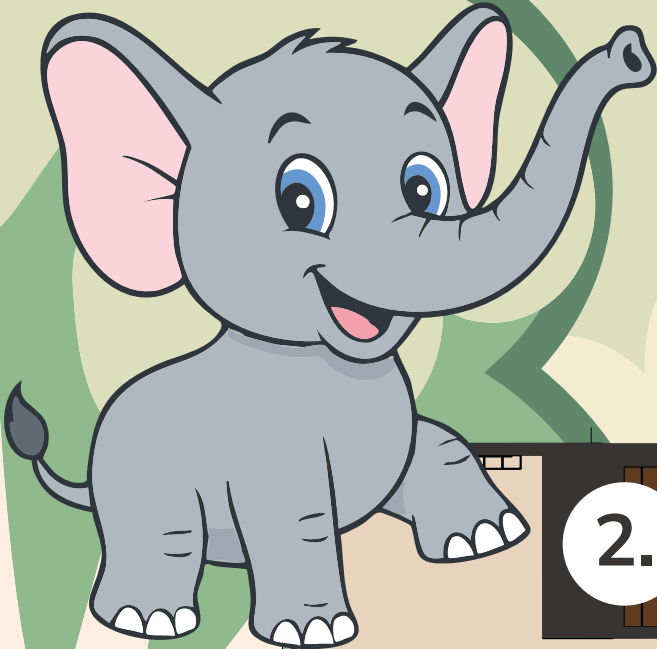
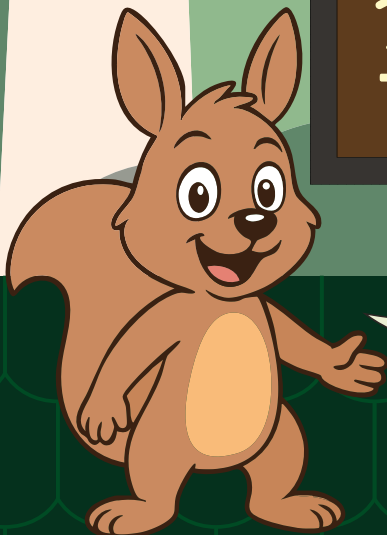
KRAAK!



Välkommen!

PAANU

Relax Spa



Barnens bastuäventyr

Välkommen till Paanu, bastuäventyrare. Det här är inget helt vanligt spa. I Paanu bor bastutomtar, skogens andar och vattnets väktare. Här är varje knapp en del av magin. Vatten, värme, ånga och dofter vaknar till liv när en modig bastuäventyrare vågar prova.

1.

Vulkanen och isälven Föreställ dig att ena sidan är en vulkan och den andra en isälv. Gå växelvis på vulkanen och i isälven. Hitta på ett eget ljud eller en rörelse för varje steg. Bara skickliga äventyrare kan färdas i båda världarna. Vulkanen värmer, isälven piggar upp – och fötterna blir superfjäderlätta!

Jag gick hela vägen
Jag hittade på ett eget äventyrljud

2.

Molnlandet Ångbastun är ett hemligt molnland. När du stiger in sänker sig molnen omkring dig och allt blir mjukt och tyst. Kan du hitta tomtarnas koja på väggen? Rita ett hjärta, en stjärna eller din egen initial i ångan med fingret.

Jag besökte molnlandet

3.

Resan genom storm och regn Gå genom duschtunneln tillsammans med en kompis eller en vuxen. Stanna under varje dusch och fundera: Är det regn, dimma eller storm? Regnet smattrar, åskan mullrar ... och sedan blir det lugnt igen.

Jag var i alla duschar

4.

Doftens magiska skog Sitt en stund och ta tre långsamma andetag. Tryck på knappen. Nu andas också skogen. Hur känns doften i din näsa?

Jag tryckte på ångknappen
Jag hittade på ett namn för doften

5.

Lingonregnet Innan du får gå i bassängen måste du gå genom lingonregnet. Det tvättar bort bastuns värme. Duscha och prova den lingondoftande tvålen. Doftar den som skogsbär? Tänker du på en höstskog eller en utflykt? Hur många bär kan du namnge?

Jag gick genom lingonregnet

6.

Bubblornas viskningar och det magiska trädet

Gå ner i bubbelpoolen och räkna: Hur många bubblor känner du på dina fötter eller händer? Bubblor föds när vattnet skrattar. Blunda och föreställ dig att bubblorna viskar hemligheter. Vad tokigt har hänt dem?

Jag satte på bubblorna och lyssnade

Ovanför bubbelpoolen växer ett magiskt träd. Det är inget vanligt träd – från dess grenar faller magiskt vatten. Bara äventyraren som vågar prova knapparna får se alla dess magiska krafter. Tryck på en knapp – hurdan regnskur kommer? Prova en annan – känns det annorlunda? Och en tredje? Tryck på den fjärde knappen och låt duschträdet göra hela sin magiska show!

Modighetsuppdrag: Vågar du gå under duschen? Kom ihåg: du kan alltid gå tillsammans med en vuxen.

Jag provade duscharna
Jag lät duschträdet göra sin magiska show

7.

Norrskenenets källa Det röda vattnet värmer. På väggen dansar norrsken som råkade hamna inne i Paanu på sin resa mot Lapplands fjäll. Sitt lugnt och titta på väggen – vilka färger ser du? Kan du dansa med händerna i norrskenens takt?

Jag badade i norrskensbassängen

8.

Näckens kalla modprov Vågar du stiga ner i den kalla kalkkällan? På botten bor näcken som testar modet. Men kom ihåg – näcken tar dig inte om du går upp i tid. Räkna högt hur många trappsteg du vågar gå ner. Varje steg är en modpoäng!

1 steg – snabbkallt
2–3 steg – modig
Alla steg – superhjälte

9.

Bastutomtarnas hemliga rum Välj din egen yogavideo i yogabastun. Kliv upp på laven, titta på videon och gör rörelserna efter. Är du smidig som en katt, stadig som ett träd eller lugn som en sovande björn?

Jag var som:
 katt träd sovande björn

10.

Tomtarnas lyssnarplats

Ligg stilla. Blunda och lyssna. Hör du vattnet? Hör du fågelsång? Kanske tomtarnas tassande steg?

Jag var helt tyst
Jag hörde något

När du har gjort minst 5 uppdrag är du officiellt Paanus Bastuäventyrare. Bastutomtarna tackar, bugar och önskar dig lycka till!