MOVE digi

Euroopan unionin osarahoittama

Keväinen luontomme – hyvinvointiryhmä

Ohjaajan opas

Tässä oppaassa on esitelty 5 kerran luontoryhmän kunkin tapaamiskerran sisältö teemoineen, toimintoineen ja harjoitteineen siten, että materiaalin tukemana on mahdollista suunnitella ja toteuttaa oma luontoryhmä. Oppaassa on esitelty myös vaihtoehtoisia toimintoja ja harjoitteita, jos esimerkiksi on järjestettävä enemmän sisätoimintoja. Keväinen luontomme -ryhmä on tarkoitus toteuttaa loppukeväästä, esimerkiksi huhtikuussa alkaen kokoontuen kahden viikon välein 5 kertaa, jolloin kevään muutoksien etenemistä voi seurata pidemmällä aikavälillä. Materiaali perustuu luonto-ohjaaja Kaisu Huotarin laatimaan viiden kerran ohjattuun luontoryhmään.

Luonnossa kevät on täynnä linnunlaulua, kukkia ja uutta elämää. Mikäs sen parempaa kuin pakata eväät reppuun ja lähteä yhdessä ihmettelemään tätä upeaa vuodenaikaa. Kaatosateen yllättäessä kevät on mainiota aikaa siemenien istutukseen sisällä ja kasvun ihailuun vielä ryhmän päätyttyä.

Ryhmän aikana näemme muuttolinnut kevätpuuhissaan ja puuston vaihtamassa talven paljauden kesän upeaan vehreyteen. Jatkamme rehevään alkukesään asti ja hyvässä lykyssä ryhmäkerrat toteutuvat ennen pahinta hyttysaikaa!

Ryhmä toteutetaan matalalla kynnyksellä, joten tule rohkeasti mukaan, vaikka et kokisi itseäsi luontoihmiseksi. Retkeilykokemusta tai -välineitä et tarvitse. Liikutaan leppoista tahtia ryhmän mieltymysten mukaan ja keskitytään vauhdin sijaan luonnon havainnointiin kaikilla aisteilla.

Luonto saattaa yllättää ja tempaista mukaansa!
Jos ei yllätä niin tuskin jälkeenpäin harmittaa, jos olet viettänyt 15 tuntia keväästäsi ulkoillen.

Tule mukaan kokemaan, kun luonto herää kevääseen! Heitetään reput selkään ja lähdetään yhdessä tutkimaan mitä kaikkea roudan alta puskeekaan, kun aurinko alkaa paistaa.

Sisällys

Ryhmäkertojen kuvaukset ... 3
1. Ryhmäkerta: Luontosuhteen avaus ja luontoretki ... 3
Alkuhetki sisällä (20–30 min) ... 3
Luontoretki esim. Kirkkojärvellä (1–1,5 h) ... 3
Harjoitukset luontoretkellä ... 4
Loppupiiri (5–10 min) ... 5
2. Ryhmäkerta: Eläinten läsnäolo ja kehollinen rauhoittuminen kotieläintila, esimerkiksi Valkeakoskella "Hooked on" ... 6
Alkuohjeistus tilalla (5 min) ... 6
Eläimiin tutustuminen (30–45 min) ... 6
Tietoinen kosketus – hevosen silittämisharjoitus (10–15 min) ... 6
Talkoohetki (10–15 min) ... 6
Eväshetki esim. laavulla (20–30 min) ... 6
3. Ryhmäkerta: Retki nuotiopaikalle – toiminnallisuus ja sää, esimerkiksi Toimelan nuotiopaikka ... 7
Aloitusharjoitus yhdessä: Luontoesine (5 min) ... 7
Jakaantuminen valinnaiseen toimintaan (45–60 min) ... 7
Metsäpolun harjoitteet (20–30 min) ... 7
Nuotiohetki ja säiden kokeminen (30–40 min) ... 8
Loppupiiri (5–10 min) ... 8
4. Ryhmäkerta sisällä: Luonnonsuojelu ja luontoarvot ... 9
Suomen ikimetsiin tutustuminen (60 min) ... 9
Viisi aistia – luontomuistot (10–15 min) ... 9
Luonnonsuojelu – alustus istutustoiminnalle (5 min) ... 10
Kukkien istuttaminen pörriäisille (30–40 min) ... 10
5. Ryhmäkerta: Päätösretki esim. Katajajärvellä sijaitseva laavu ... 11
Eväiden syöminen ja keskustelu (1,5 h) ... 11
Luontovinkkien jakaminen (10 min) ... 11
Palaute ryhmästä (15 - 20 min) ... 11
Vaihtoehtoisia toimintoja ja harjoitteita ... 12
Tunnusteluharjoitus (15–20 min) (sisällä tai ulkona) ... 12
Hyvän mielen metsäkävely (20–30 min) (sisällä) ... 12
Kevyt jumppa luonnossa sekä muita harjoitteita (ulkona) ... 12
Turvapaikkaharjoitus (10–15 min) (sisällä tai ulkona) ... 12

Ryhmäkertojen kuvaukset

Ryhmäkertojen sisältöjä voi toteuttaa kuvauksesta poikkeavassa järjestyksessä riippuen erityisesti sääolosuhteista. Lopussa on esitelty vaihtoehtoisia toimintoja, joita voi hyödyntää haluamallaan ryhmäkerralla.

1. Ryhmäkerta: Luontosuhteen avaus ja luontoretki

Alkuhetki sisällä (20–30 min)

Ohjeistus:

- Tervetulotoivotus ja ryhmän tavoitteen sanallinen läpikäynti.
- Tutustuminen luontokuvakorttien avulla:
    1) Ohjaaja levittää kortit pöydälle. (Voi hyödyntää kuvia esim. täältä: https://www.luontosivusto.fi/luontoharjoituksia/)
    2) Ohjaaja: "Valitse kortti, joka muistuttaa sinua tärkeästä luontoon liittyvästä muistosta."
    3) Jokainen kertoo vuorotellen nimensä + valitsemansa muiston kuvan avulla.
- Pelisääntöjen luominen yhdessä (esim. turvallinen tila, vapaaehtoisuus jakamisessa, luonnon kunnioitus).

Luontoretki esim. Kirkkojärvellä (1–1,5 h)

Valmistelut:

- Osallistujia ohjeistetaan lataamaan halutessa "Muuttolintujen kevät"-sovellus, jota voi hyödyntää lintujen tunnistamiseen.
- Kiikareita osallistujille (käytetään eväiden syönnin yhteydessä).
- Alueen retkioppaita osallistujille annettavaksi (jaetaan eväiden syönnin yhteydessä).
- Eväitä retken loppupuolta varten: esim. mehua ja keksejä.

Ohjeistus:

- Kannattaa ilmoittaa heti luontoretken alussa: "Tämä ei ole kuntorastirata – kuljemme luonnon rytmissä."
- Kuljetaan rauhallisesti luontopolkua, noin 1,5 km.
- Havainnoidaan yhdessä lintujen ja eläimien ääniä sekä liikettä.
- Toteutetaan ohjattuja harjoituksia: Hiljainen kävely, Puuharjoitus, Kevään mieli - pysähdys.
- Loppupuolella eväiden syönti sopivalla paikalla ja lintutornin katsastaminen
- Paluumatkalla loppupiiri.

Harjoitukset luontoretkellä

Hiljainen kävely (5 min)

Tarkoitus: Mielen rauhoittuminen ja tarkkaavaisuuden siirtyminen luontoon

- Ohjaaja: "Hiljennytään muutaman minuutin kävelyyn. Kiinnitä huomio siihen, mitä kuulet ja millaiselta maa tuntuu jalkojen alla."
- Käsitellään ja testataan osallistujien kanssa ideaa, että eläimetkin uskaltautuvat ihan lähelle, kun kaikki ovat hiljaa ja levollisesti paikallaan.

Puuharjoitus – lähelle ja kauas katsominen (5 min)

Voidaan toteuttaa välittömästi hiljaisen kävelyn jälkeen.

Tarkoitus: Pysähtyminen aistien ja yksityiskohtien äärelle sekä ajatusten siirtäminen pois arjen huolista

- Ohjaaja pyytää osallistujia etsimään itselleen puun
- Ohjaaja: "Laita käsi puun runkoa vasten, katso ja tunnustele rungon yksityiskohtia, jäkäliä, juopia, värejä, hyönteisiä ym."
- Ohjaaja: "Nosta katse hitaasti kohti puun latvaa ja yläilmoja, oikein kauas."

Kevään mieli – pysähdys veden äärelle (5 min)

On suositeltavaa toteuttaa veden äärellä jäiden lähdön aikoihin tai jälkeen. On kuitenkin sovellettavissa jonkin muun kevään merkin tarkastelun yhteydessä.

Tarkoitus: Oma rauhallinen pysähtymisen hetki

- Ohjaaja: "Pysähdytään ja ollaan hetki hiljaa. Mieti mitä ajattelet siitä, kun jäät ovat lähteneet ja talvi on takanapäin. Mitä odotat keväältä ja kesältä?"
- Ajatuksia ei tarvitse jakaa muille.

Eväshetki ja havainnointi (20–30 min)
Eväshetki on hyvä toteuttaa paikassa, jossa on helppo istua ja jossa voi bongailla lintuja.

- Syödään yhdessä eväitä
- Tarkastellaan kiikareilla lintuja ja luontoa (osallistujat voivat tarvita opastusta kiikareiden käyttöön).
- Jaa alueen retkioppaat ja kerro alueesta. (Esim. Kirkkojärvi on Natura 2000 -aluetta, joka on suojeltu, kansainvälisesti arvokas lintujärvi, jota kunnostetaan linnuille viihtyisämmäksi.)
- Tarkkaillaan eri aistein eläimiä eväsretkipaikassa.
- Mahdollisuus suunnitella yhdessä tulevia kertoja.
- Ennen paluumatkaa voi käydä katsomassa lintutornia.

Loppupiiri (5–10 min)

Loppupiirin voi toteuttaa paluumatkan varrella.

Tavoite: Kokemuksen sanoittaminen vaikutuksen lisäämiseksi

- Osallistujia pyydetään asettumaan piiriin.
- Ohjaaja: "Kerro yksi odotus, mikä sinulla oli ryhmää kohtaan ennen kuin aloitimme."
- Ohjaaja: " mikä asia jäi erityisesti tästä päivästä mieleen?"
- Kotiinpaluu.

2. Ryhmäkerta: Eläinten läsnäolo ja kehollinen rauhoittuminen kotieläintila, esimerkiksi Valkeakoskella "Hooked on"

Alkuohjeistus tilalla (5 min)

Kerrotaan eläinten kohtaamisen perussäännöt: hitaat liikkeet, ei äkkinäisiä ääniä, eläinten tilan kunnioittaminen.

Eläimiin tutustuminen (30–45 min)

- Kierretään ja tarkastellaan tilan eläimiä esim. hevosia, miniaaseja, vuohia, pupuja, kissoja ja koiria
- Tutustutaan eri eläinten luonteisiin ja käyttäytymiseen sekä mahdollisesti hevosten hyödyntämiseen terapiatyössä. Tässä voi olla apuna tilan pitäjä.
- Kosketetaan eläimiä rauhallisesti

Tietoinen kosketus – hevosen silittämisharjoitus (10–15 min)

Tavoite: Kehon rauhoittuminen. Yhteyden ja hienovaraisen kontaktin kokeminen.

- Pidä käsi 1 cm hevosen ihon yllä.
- Tunnustele lämpöä ja väreilyä.
- Vie käsi hitaasti kosketukseen.
- Huomaa, että hevosen tuntoaisti on herkkä ja kosketus saa hevosen värisemään.

Talkoohetki (10–15 min)

Tavoite: Vastavuoroisuuden mahdollistaminen: luonto ja eläimet antavat – me voimme antaa takaisin

- Tehdään pientä apua tilalle, kuten kerätään rikki menneitä aidanlankoja

Eväshetki esim. laavulla (20–30 min)

Tähän voi tarjoutua mahdollisuus kotieläintilalla.

- Eväinä voi olla vapun hengessä munkkeja. Lisäksi makkaroiden paisto ja pannukahvin keitto tarjoavat mukavaa tekemistä osallistujille.
- Keskustelua: "Miltä tuntui olla eläinten kanssa?"

3. Ryhmäkerta: Retki nuotiopaikalle – toiminnallisuus ja sää, esimerkiksi Toimelan nuotiopaikka

Tavoite: Vaihtoehtojen tarjoaminen erilaisille osallistujille, jotta keskittyminen ja motivaatio paranevat. Toimintavaihtoehdot kannattaa valita ryhmään osallistujilta nousseista toiveista etukäteen. Tässä esimerkkinä toiminnallisista vaihtoehdoista on kalastaminen ja puiden pilkkominen.

Aloitusharjoitus yhdessä: Luontoesine (5 min)

- Ohjaaja: "Poimi maasta luontoelementti, joka kuvaa tämän hetken tunnetilaasi."
- Keskustelua: "Millainen fiilis oli saapua luontoon?"

Jakaantuminen valinnaiseen toimintaan (45–60 min)

- Kalastaminen
- Polttopuiden pilkkominen
- Ohjattu metsäpolku ohjaajan kanssa

Metsäpolun harjoitteet (20–30 min)

Laskeutuminen luontoon

- Seisotaan paikallaan ja hengitetään 3–4 syvää hengitystä.
- Ohjaaja: "Anna hartioiden laskeutua. Kuvittele, että hengität metsän ilmaa sisään ja arjen ulos."

Tuuliharjoitus puuta vasten (tuulisella paikalla)
Tavoitteena keskittyminen ja luontoon sulautuminen

- Asetutaan puuta vasten selkä kiinni runkoon.
- Suljetaan silmät ja tunnustellaan miten tuuli liikuttaa puuta ja sen kautta kehoa. Aistitaan puun "hengitystä".

Puuhalaus (jatkeena edelliselle)

- Käänny toisin päin ja kiedo kädet puun rungon ympärille
- Havainnoidaan puun liikettä tai tukea.

Nuotiohetki ja säiden kokeminen (30–40 min)

- Sytytetään nuotio ja paistetaan lättyjä sekä juodaan pannukahvia.
- Keskustelua säästä: "Miltä tuntuu, kun luonto ympärillä muuttuu?"
- Eri sääolosuhteet voivat mahdollistaa yhteisöllisen kokemuksen.

Loppupiiri (5–10 min)

- Reflektoidaan kertaa ja voidaan miettiä, kannattaako luontoon lähteä, vaikkei sää olisikaan paras mahdollinen tai esim. sateella.
- Ideoidaan seuraavien kertojen retkikohteita (ryhmän ehdotuksia huomioiden)

4. Ryhmäkerta sisällä: Luonnonsuojelu ja luontoarvot

Suomen ikimetsiin tutustuminen (60 min)

- Katsotaan dokumentti Yle Areena (21.12.2020): "Suomalaiset ikimetsät" (46 min) tai jokin vastaava.
- Keskustelu:
  - "Mikä kosketti eniten?"
  - "Mistä luonnon elementeistä et haluaisi luopua mistään hinnasta?"
  - "Mitä voimme tehdä turvataksemme näiden elementtien säilymisen?"

Viisi aistia – luontomuistot (10–15 min)

Tarkoitus: Mielihyvä hormonien aktivoiminen muiston avulla.

- Osallistujat ohjataan istumaan silmät kiinni.
- Käydään yksitellen läpi kaikki viisi aistiamme.
- Ohjaaja ohjaa rauhallisesti:
  "Mikä on lempi näköaistimus, joka tuo sinulle ihanan luontomuiston mieleen"
  "Mikä on lempi kuuloaistimus...." jne. tunto, maku ja haju
- "Pysähdy hetkeksi muiston ääreen ja mieti, miltä se näyttää/kuulostaa/tuntuu jne."

Luonnonsuojelu – alustus istutustoiminnalle (5 min)

Tavoite: Huomata, että yhdelläkin luontokappaleella on suuri arvo ja vaikutus elämäämme

- Katsotaan dokumentti Yle Areena (21.12.2020): "Pelasta pörriäinen, Mustikkapiirakan tulevaisuus"(2 min) tai jokin vastaava.
- Keskustelu: "Mitä pieniä tekoja voimme tehdä pörriäisten hyväksi?"

Kukkien istuttaminen pörriäisille (30–40 min)

Konkreettinen teko luonnon puolesta

Tarvikkeet: multaa, (kesäkukan)siemeniä, maitopurkkeja

- Leikataan maitopurkista taimiruukku.
- Laitetaan purkkeihin multaa
- Kylvetään siemenet.

5. Ryhmäkerta: Päätösretki

esim. Katajajärvellä sijaitseva laavu

Eväiden syöminen ja keskustelu (1,5 h)

Laavulla, luonnon helmassa oleskelu, eväiden tekeminen sekä keskustelu edellisillä kerroilla koetuista asioista voi hyvin olla riittävä ohjelma. Keskustelua voi herätellä seuraavilla kysymyksillä:

- Mikä retki jäi sinulle mieleen?
- Miten luontosuhteesi on muuttunut?
- Mitä hyvää ryhmään osallistuminen on tuonut elämään?

Luontovinkkien jakaminen (10 min)

- Keskustellaan lähialueen retkikohteista
- Jaetaan ideoita: "Mitä voisin tehdä kesällä luonnon helmassa?"
- Jos ollaan sisätiloissa, voidaan tutustua Luontoon.fi-verkkosivuun
- Voit myös jakaa luontobingon: esim. ikäihmisten luontoelämysbingo tai Allergia, iho ja astmaliiton luontoliikuntabingo

Palaute ryhmästä (15 - 20 min)

Palautetta voi kerätä valitsemassaan muodossa hyödyntämällä esimerkiksi Ryhmärengin Värikästä palautetta -ideoita: **https://ryhmarenki.fi/varikasta-palautetta/**.

Vaihtoehtoisia toimintoja ja harjoitteita

Tunnusteluharjoitus (15–20 min) (sisällä tai ulkona)

Tarvikkeet:

- Valitse sopiva äänivideo tai musiikki rentoutukseen esim. Calmed by Nature -youtube-kanavalta. (Jos ollaan ulkona, kuunnellaan luonnon ääniä ilman musiikkia.)
- Varaa tunnusteltavia luonnon materiaaleja, kuten kiviä, käpyjä, sammalta, naavaa kannellisiin astioihin. Jos toiminta on ulkona, voit valita sopivat tunnustelupaikat luonnosta.

Toteutus:

- Laita luonnon äänivideo soimaan taustalle. (Ulkona ollessa kehota kuuntelemaan luonnon ääniä)
- Sijoita astiat siten, että niitä voidaan tunnustella piirissä
- Anna osallistujien kiertää piirissä, tunnustella käsillään ja arvata, mitä astiassa on.

Hyvän mielen metsäkävely (20–30 min) (sisällä)

Osallistujat jakavat keskenään ajatuksiaan lempivuodenajoistaan
Käydään matkalla jokaisessa vuodenajassa Mieli ry:n videoiden avulla
https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt/

Kevyt jumppa luonnossa sekä muita harjoitteita (ulkona)

Tähän löytyy erinomaisia ideoita Ikäinstituutin materiaaleista Luontoelämyspolku – Ohjaajan ohjepaketti sekä Luontoelämyspolku 2 – ohjaajan ohjepaketti:
https://www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/saavutettavat-pdft/

Turvapaikkaharjoitus (10–15 min) (sisällä tai ulkona)

Harjoituksen on laatinut Kaisu Huotari. Käyttöoikeus: CC BY-NC-SA

Alustus:

- Ohjaaja esittelee, että kyseessä on läsnäoloharjoitus, jossa hyödynnetään mielen voimaa. Aina ei tarvita luonnossa oloa, jotta voi aistia luontoa. Tarkoituksena on toteuttaa miellyttävä kokemus.
- Ohjaaja pyytää kaikkia ottamaan miellyttävän ja rennon asennon.
- Halutessa voi ottaa luontoelementin käteen (esim. käpy, kukka), jotta on helpompaa keskittyä hetkeen
- Ohjaaja pyytää kaikkia sulkemaan silmät, jos haluavat. Annetaan rauha toisille.

Harjoitus:
Ohjaaja esittää levollisesti seuraavan tekstin:

" Hiljenny hetkeksi ja anna itsellesi lupa vain olla. Keskitytään hetki vain olemaan ja kuunnellaan luontoääniä. Miltä kehossasi tuntuu juuri nyt? Millaisen tunnetilan vallassa mieli on? Mitä kuulet?

Kuvittele nyt mielessäsi jokin paikka luonnossa, joka on sinulle turvallinen. Se voi olla olemassa oleva paikka tai kuviteltu, jota kokoat pala kerrallaan tämän hetken edetessä. Johon tuot mielielementtejäsi eri luontokokemuksista. Valitse paikka, joka edustaa sinulle tyyntymistä, rauhaa ja turvallisuutta. Sellainen paikka, joka tuo lämpimän läikähdyksen sisimpääsi.

Voi olla, että turvapaikkasi on hiljainen metsä, kannonnokka, suuri kivi järven äärellä tai vaikka paikka, jossa olet kohdannut jonkin metsäneläimen tai sinulle tärkeä ihminen on sanonut tai tehnyt jotain kaunista. Se voi olla myös maisema, vaikka mökkisaunan ikkunasta löylyn lämmittäessä ihoasi rentouttavasti. Tai yhtä hyvin rentouttava luontomaisema kerrostalon ikkunasta. Paikka jonne palaaminen vahvistaa sinulle tunnetta siitä, että asiat järjestyvät tavalla tai toisella.

Katsele nyt mielessäsi tätä paikkaa. Pane merkille turvapaikkasi yksityiskohtia. Mitä näet? Tunnetko jotain tuoksua? Onko paikalla muita ihmisiä vai oletko yksin? Millaisia ääniä kuulet? Mikä vuodenaika on ja mikä aika päivästä? Jos haluat, voit kävellä rauhallisesti ympäri paikkaa ja etsiä sitten paikan, jossa voit levähtää.

Miltä näiden aistimusten mieleen tuominen tuntuu? Miltä ne tuntuvat kehossasi? Miltä tuntuu lihaksissasi? Miltä hengitys tuntuu? Nauti turvapaikan tuomasta rauhoittumisen tunteesta. Voit palata turvapaikkaasi aina kun olosi tuntuu ahdistavalta, jännittyneeltä, pelokkaalta, stressaantuneelta. Tämä on sinun paikkasi, jossa saat levätä.

Aletaan hiljalleen valmistautua siihen, että jätämme tällä erää turvapaikan taaksemme. Voit vielä luoda viimeisen katsauksen tähän levolliseen ja turvaisaan paikkaan. Hengitetään kerran syvään sisään ja ulos... ja sanotaan mielessämme tälle paikalle näkemiin.

Voit pitää vielä silmät suljettuina, mutta aletaan herättelemään kehoa tähän hetkeen. Voit vähän heilutella varpaita ja sormia tai venyttää hieman raajoja. Sitten kun hyvältä tuntuu, voit availla silmiä ja palata tähän hetkeen."

Lopetus:

Ohjaaja kertoo, kuinka voi myöhemmin tehdä samantyyppistä harjoitusta helposti muistettavalla "5 aistia – luontomuistot"-harjoituksella (löytyy ryhmäkerran 4 materiaalista). Harjoituksessa käydään läpi mielessä lempihaju, -maku, -ääni, -näköaistimus ja -tuntoaistimus. Tarkoituksena on keskittyä pari minuuttia jokaisen tuomaan tunteeseen ja keholiseen reaktioon.

Kuvalähteet

Adobe Stock, Education License

Jarnefelt Lari: Birch trees in spring time in a Finnish forest Stock Photo | Adobe Stock

Øyvind: blue anemone flowers on the ground of a forest Stock Photo | Adobe Stock

Dmitrii Potashkin: Common chaffinch, Fringilla coelebs, sits on a tree. Common chaffinch in wildlife. Stock Photo | Adobe Stock

pintxoman: person walking through the forest in nature Stock Photo | Adobe Stock

DariaS: Close-up of a man exploring the forest through binoculars Stock Photo | Adobe Stock

New Africa: Woman petting beautiful horse outdoors on sunny day, closeup Stock Photo | Adobe Stock

Aliaksandr Marko: Hands of a man in a Urp plan hold a fishing rod, a fisherman catches fish at dawn. Fishing hobby vacation concept. Copy space. Stock Photo | Adobe Stock

PLATİNUM, Generated with AI: Man in red plaid shirt chopping wood with an axe in a forest setting Stock Photo | Adobe Stock

Fox: Autumn landscape, lake and wooded area. Strong wind, waves on the lake. Stock Photo | Adobe Stock

Juhku: Beautiful finnish forest at sunrise light landscape Stock Photo | Adobe Stock

Mara Louvain: Seed being planted into compost in a plastic plant pot inside a greenhouse Stock Photo | Adobe Stock

Oleksandr: A stack of golden pancakes being cooked on an open cast iron griddle over the fire. in a front view. outside in a camping setting Stock Photo | Adobe Stock

Juhku: Summer morning lake landscape in Finland Stock Photo | Adobe Stock

Vitalo4ok: Tree bark slab, moss mound, pine cone and smooth pebble isolated on transparent background. Classic woodland natural set for rustic branding, packaging and scrapbooking. Stock Photo | Adobe Stock

vladimirfloyd: tudio shot of natural woman with dark hair and no makeup, eyes closed in calm expression on white background. Stock Photo | Adobe Stock