

Take Time Out Wellbeing Walk Old Station Tintern



STANDING STONE

2

Put your cheek against the stone and feel the coolness.

Take time to stand and slowly stroke the sculptures.

3

PEREGRINE

HARE

OTTER

RAISED GARDEN

4

Rub some soil between your fingers. What does it feel like? Rub your fingers on the Lemon Balm and Lavender. Smell the wonderful scent.

CIRCLE OF LEGENDS

1

Stand still like a statue - how long can you hold the pose for?

5

WALK DOWN TO BROCKWEIR BRIDGE

5

Take a slow walk looking under logs and stones. How many creatures can you find?

WALK TOWARDS TURNING CIRCLE

9

Find a feather or a leaf. Gently stroke it across your cheek or arm - how does it feel?

ON THE CENTRAL AREA OF GRASS

8

Sit on the spot, without moving. How many different plants and grasses can you see?

Take off your shoes and socks and wiggle your toes in the grass.

7

ON THE CENTRAL AREA OF GRASS

BANDSTAND

6

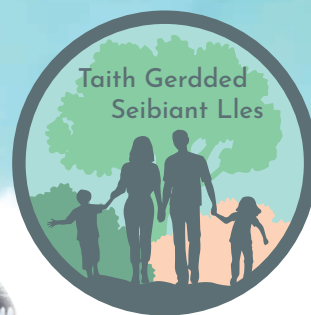
Take time out and sit quietly. Close your eyes. What can you hear? Breathe deeply in and out, in and out - can you feel yourself starting to relax?



This project has been supported by the Welsh Government funded 'A Resilient Greater Gwent' work programme. The Programme runs until summer 2022 and is working towards a South East Wales where nature is in recovery and sustainable communities value their landscapes and wildlife and get involved for their own health and well-being.



Taith Gerdded Seibiant Lles Tintern yr Hen Orsaf



SMAEN HIR

2

Rhowch eich boch yn erbyn y garreg a theimlwch yr oerni.

3
Cymrwch eich amser i sefyll gan fwytho'r cerfluniau yn araf.

HEBOG TRAMOR

YSGYFARNOG

DYFRGI

GARDD UCHEL

4

Ewch i rwbio ychydig o bridd rhwng eich bysedd. Sut mae hyn yn teimlo? Rhwbiwch eich bysedd ar y Balm Lemon a'r Lafant. Aroglwch yr arogl hyfryd.

Y CYLCH CHWEDLAU

1

Ewch ati i sefyll fel delw - am ba mor hir ydych yn medru aros fel 'na?

CERDDWCH I LAWYR I BONT BROCKWEIR

5

Ewch am dro hamddenol ac edrychwch o dan y boncyffion a'r cerrig. Faint o greaduriaid ydych yn medru eu gweld?

CERDDWCH TUAG AT Y CYLCH TROI

9

Dewch o hyd i bluen neu ddeilen. Ewch ati i fwytho eich boch gyda'r bluen/deilen - sut mae hyn yn teimlo?



Y STAND BANDIAU

6

Ewch ati i eistedd yn dawel ac ymlacio. Caewch eich llygaid. Beth ydych yn medru ei glywed? Anadlwch yn araf i mewn ac allan, i mewn ac allan - a ydych yn medru dechrau teimlo'ch hun yn ymlacio?

7
Tynnwch eich esgidiau a'ch sanau a gwasgwch bysedd eich traed yn y glaswellt.

AR YR ARDAL LASWELLT GANOLOG

8

Eisteddych yn eich unfan, heb symud. Sawl math o blanhigion a glaswelltau gwahanol ydych yn medru eu gweld?

AR YR ARDAL LASWELLT GANOLOG



Cefnogwyd y prosiect hwn gan raglen waith 'Gwent Gydnerth' a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Mae'r Rhaglen yn rhedeg tan haf 2022 ac mae'n gweithio tuag at Dde Ddwyrain Cymru lle mae natur yn adfer ac mae cymunedau cynaliadwy yn gwerthfawrogi eu tirweddau a'u bywyd gwyllt ac yn cymryd rhan am eu hiechyd a'u lles eu hunain.

