



# Snit og Snak

Titlen er i virkeligheden misvisende. For det handler om at snakke så lidt som muligt og mødes i et rum, hvor vi kan være i stilheden i fællesskab. Snit og Snak er en kreativ workshop, hvor du laver din egen vandrestav. Det foregår i naturen – med stilhed, bål og højt til himlen. Og så er det ikke mindst en corona-venlig aktivitet. Læs med nedenfor, og inviter din familie, venner, kolleger eller naboer med til en oplevelse i det fri.

Af **Bente Hovendal**  
Fotos: **Maria Fonfara**,  
samt **Bentes egne**

## Snit & Snak

Lav din egen vandrestav. En kreativ workshop i naturen - med stilhed, bål og højt til himlen.

**SNIT...** dine mål, drømme og visioner ind i staven. Bliv klogere på, hvilken vej eller hvilke skridt du nu skal tage.

**SNAK...** så lidt som muligt! Vær sammen uden den så velkendte og ofte forstyrrende sniksnak.

**SNIT & SNAK** er en pause fra hverdagen fyldt med samvær, ro og fordybelse.

En vandrestav har... i tusindvis af år været brugt af Det Oprindelige Folk i USA, Amazonas, Sibirien, Peru, Australien. Også på Island, blandt Kelterne og hos Naverne er det almindeligt at bruge staven som en trofast rejsefælle og støtte på vandringer. I tidernes morgen fungerede staven også som våben og redskab ved ritualer og ceremonier som et symbol på autoritet, styrke og en god jordforbindelse. På (livs) vandringer er staven en god støtte og følgesvend, der styrker og støtter kroppen, når forhindringer og stejle steder skal forceres.

Staven er også kendt for at have livskraft og magiske evner, der kan forstærke og forbinde ejeren med både det himmelske og jordiske. En stav er personlig. Den snittes, skæres og formes i friskt træ, for måske at blive dekoreret med maling, snoninger, symboler, fjer, læder, perler - eller slet ingenting? En vandrestav vækker beundring og

## INDRE OMSTILLING

*Bente Hovendal er kvinden bag woodn wonder. Hun arbejder med at inspirere folk til at bruge deres kreativitet gennem kunst, stilhed, naturen og genbrugsmaterialer som udviklingsværktøj. På festivalens track 'Indre Omstilling' inviterede hun deltagerne til en aften rundt om bålet til Snit og Snak.*

respekt, og er også en slags „visitkort“, der viser noget om ejerens evner og energi.

### At finde den rette stav

Først skal du finde en frisk "yndlingspind" i skovbunden, eller måske skære den nænsomt ned og så hugge den til? Sørg for at bruge kniven på en sikker måde, og kig evt. over skulderen hos en mere dolk-kyndig



person for tricks til at kunne forme staven. Måske bliver du undervejs inspireret til at udsmykke den – eller måske skal den bare være rå og upoleret?

### Rundt om bålet

Fra det øjeblik, du sætter dig til rette omkring det buldrende bål, er der en stærk oplevelse af samvær, nærvær og kontakt med naturens puls. Kreativiteten blusser op med udsigten til at kunne lave de spontane eller planlagte snit, symboler og tegn, der kendetegner dine drømme, håb og visioner.

Snit og Snak afsluttes med gode, uddybende snakke og refleksioner om snitteprocessen. Tag en snak rundt om bålet: Hvad har du opdaget undervejs? Skal du gå en ny vej eller slå et vigtigt sving på den gamle? Hvordan får du mest gavn af staven?

Den færdige stav kan også bruges som 'huskeseddel' og udsmykning. At have den stående lige ved hånden vil minde dig om de opdagelser og erkendelser, du fik på workshoppen og huske dig på, hvilke skridt, der nu skal tages.

Snit & Snak egner sig som en god aktivitet til at skabe meningsfyldt nærvær og samvær i denne „vær sammen på afstand“ tid. Sammen med de kreative udfoldelser omkring bålet, holdes hjertet varmt, refleksionerne i gang og humøret højt længe efter.

### Om Bente Hovendal / woodnwonder

Jeg inspirerer mennesker til at bruge kreativitet og bruger kunst, stilhed, naturen, natur- og genbrugsmaterialer som udviklingsværktøj. Jeg laver skulpturer og installationer i naturmaterialer, designer kreative workshops, udviklingsforløb, events og giver personlig, kreativ sparring baseret på 24 års erfaring som billedhugger, designer, kreativ iværksætter og underviser i forskellige materialer og sammenhænge. Har base og værksted på havnen i Svendborg. [www.woodnwonder.com](http://www.woodnwonder.com)

### Her er, hvad du skal bruge:

- Bålsted
- Pind til stav (for eksempel pil)
- Sav/økse til at hugge pind fri
- Dolk
- Pynt til stav
- (perler, fjer, ståltråd, saks, muslingeskaller, grankogler m.m.)

