



## **Komm mit in den Wald!**

**Achtsam und mit offenen Sinnen gehen wir in den Wald:**

- **Wir lauschen dem Vogelgesang, hören das Lied der Bäume.**
- **Wir sehen, wie sich das Sonnenlicht in den Blättern der Bäume verändert, betrachten die verschiedenen Grüntöne.**
- **Wir riechen den Waldboden, nehmen seine unterschiedlichen Aromen wahr.**
- **Wir „schmecken“ die Luft, die uns umgibt.**
- **Wir spüren die Rinde der Bäume, wenn wir unsere Hände einen Baumstamm entlang wandern lassen.**

**Shinrin Yoku, das Waldbaden, wirkt ganzheitlich, auf den Körper, den Geist und die Seele – mit:**

- **Körper- und Atemübungen und Meditation**
- **Übungen für mehr Achtsamkeit und bessere Sinneswahrnehmungen**
- **Rituale für unsere Seele**