

A person with long hair, wearing a blue hoodie, stands with their back to the camera in a forest. The background is filled with tall, thin trees and a soft, natural light filtering through the canopy. The overall mood is serene and contemplative.

# WALDBADEN IM ODENWALD MIT WOOD YOGA

*Aufmerksam durch den Wald laufen*

*Das satte Grün wahrnehmen*

*Baumrinde anfassen*

*Tiere entdecken*

*Handy bewusst ausschalten*

*Keine Musik hören, sondern die Geräusche wahrnehmen, die der Wald bietet*

*Bewusste Pausen machen und beobachten, was man sieht, hört, spürt*

*Übungen aus dem Yoga können das Ganze noch positiver unterstützen*

[www.wood-yoga.de](http://www.wood-yoga.de)