



**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