



## Achtsamkeitsübungen im Wald

Diese Übung ist super um den Alltagsstress zu vergessen und dem Gedanken-Karussell zu entfliehen. Es geht darum, die Aufmerksamkeit bewusst auf seine Umgebung im Wald zu lenken. Man soll die Natur mit allen Sinnen erleben und bewusst wahrnehmen. So entspannen sich Körper und Geist, man bekommt Abstand vom Stress und bewegt sich.

### **Achte bei deinem Spaziergang genau auf deine Umwelt.**

Was kannst du hören, riechen und sehen?

### **Beobachte die Bäume genau.**

Wie wachsen sie? Kreuz und quer oder gerade nebeneinander?

Gibt es Todholz? Ist es wirklich ganz tot?

### **Richte deinen Blick auch auf die Artenvielfalt.**

Wie viele verschiedene Tiere siehst du?

Wie viele verschiedene Pflanzen?

Die Übung macht man am besten allein, um sich wirklich vollkommen auf den Wald einzulassen.

### Alternative Orte zum Wald:

- Garten/Balkon (bspw. Himmel/Vögel beobachten, Hören)
- Straßenverkehr (bspw. Autos/Fahrräder/Farben zählen)
- Eigenes Zimmer (bspw. Formen finden, Geräusche im Haus)