

# 5

## Skogsbad

Bada i skogen! Inte genom att doppa dig i en skogssjö utan genom att använda dina sinnen.

Lägg dig ner på marken eller sitt på huk. Nu ska alla vara tysta och stilla i fem minuter. Lyssna, titta, känn, och lukta.

Efteråt ska ni berätta vad ni upplevde:

- Vad hörde ni?
- Vad såg ni?
- Vad kände ni för dofter?
- Vad kände ni i kroppen?