

3) Tag et skovbad

1. Begiv jer ud i skoven i grupper og giv jer god tid. Turen skal vare mindst to timer, og mobilen skal være slukket. I skal gå stille og roligt rundt og ikke have noget mål med turen.
2. Når I har gået rundt i 10 minutters tid, skal I forsøge at indånde så meget af træernes fytoncider som muligt. Det gør I på følgende måde:
 - Træk vejret ind gennem næsen i syv sekunder.
 - Hold vejret i fem sekunder.
 - Ånd ud gennem munden i 10 sekunder.
 - Hvil i fem sekunder, inden I gentager.

Efter nogle gentagelser, skal åndedrættet gerne være på plads, så I mere eller mindre automatisk trækker vejret på ovenstående måde.

3. Ret nu jeres opmærksomhed mod omgivelserne og brug jeres sanser:

- **Duftesansen:** I bruger allerede duftesansen, når I indånder træernes fytoncider via vejtrækningen.
- **Følesansen:** Læg mærke til, hvordan vinden føles mod huden. Er det varmt eller koldt? Prøv at lægge jer ned i skovbunden, rør ved jorden, bladene, planterne. Prøv også at mærk træernes bark og stik hænderne i vandet, hvis I for eksempel kommer forbi en lille bæk.
- **Lyttesansen:** Prøv at vær helt stille og læg mærke til, om I kan høre fugle eller andre dyr, og om I kan høre vinden.
- **Synssansen:** Læg mærke til lyset og farverne i skoven. Måske spiller sollyset i bladene og skaber skygger på jorden under træerne. Måske er der områder med grønt mos eller hvide svampe, der lyser op i skovbunden.

Vidste I, at mange almindelige lægemidler er udvundet af træer? For eksempel stammer den aktive ingrediens i aspiriner fra piletræer.

