



10. April 2020

Sich mit der Natur verbinden

*Die Natur entfaltet sich
in einer unendlichen Vielfalt von Farben und Formen.
Ich bin Teil der Natur,
und daher entfalte auch ich mich farbenfroh und schön.*

Louise L. Hay

Verbinden Sie sich mit der Natur, mit der unendlichen Kraft des Frühlings. Wir sind Teil dieser Natur.

In Japan ist das „Waldbaden“ als Therapiemethode bekannt. Das „Shinrin-Yoku“ wird dort sogar an Universitäten gelehrt und genaustens erforscht. So ist es wissenschaftlich bewiesen, dass sich Spaziergänge in der Natur positiv auf das Wohlbefinden auswirken, heilsam sind und bei Stressbewältigung helfen.

Geniessen also auch Sie einen Spaziergang in der Natur und tanken Sie bei diesem schönen sonnigen Wetter auch gleich noch Vitamin D für Ihr Immunsystem. Nehmen Sie die Natur mit all Ihren Sinnen ganz bewusst wahr. Nehmen Sie die vielen verschiedenen Formen und Grünnuancen der Blätter wahr, die Farbenpracht der Blüten und Blumen. Riechen die Blumen auch oder steigt der Geruch von Bärlauch in Ihre Nase? Vielleicht mögen Sie auch die verschiedenen Strukturen der Baumrinden ertasten. Hören Sie das Rascheln der Blätter, das Summen der Insekten, den Vogelgesang? Gehen Sie ganz neugierig durch die Natur, wie ein kleines Kind auf Entdeckungstour.

Tauchen Sie mit allen Sinnen in die Schönheit, den Zauber der Natur ein. Verbinden Sie sich mit dieser Energie. So kommen Sie wieder mehr mit dem wahren Sein in Kontakt. Der Geist kann sich beruhigen, Sie dürfen Sein, sich entfalten und aufblühen.

*Die Natur braucht sich
nicht anzustrengen
bedeutend zu sein.
Sie ist es.*

Robert Walser