

*Von Herz zu Herz mit der Natur,
Die Natur mit allen Sinnen entdecken, erleben, spüren und genießen*



Innehalten

Ein Tag für dich,
Zeit zum träumen,
entspannen,
ganz bei dir ankommen
still werden und
auftanken.



Sinne öffnen

Erfahre die Natur
mit allen Sinnen.
Öffne deine Augen,
gehe bewusst,
lausche, fühle,
lasse dich von der Natur
zu deinem wahren sein
führen.



Erleben

Lass den Alltag hinter dir!
Das Gute ist so nah
und steht uns immer
zur Verfügung,
in jeder Blume,
jedem Baum.
Mit Achtsamkeits- und
Wahrnehmungsübungen,
wollen wir die Natur
mit all ihren Schätzen
und ihrer Kraft
erkunden und erleben.