

Nix wie raus > es gibt mindestens 5 Gründe für mehr Zeit in der Natur:

- 1 einen Moment der Ruhe und Zeit für sich – in einem Lebensalltag, der von hetzen und ständigen Anforderungen geprägt ist. Der Wald bietet sich hier ganz besonders an zum *Waldbaden* - **z. B. bei meiner Baumwanderung am 3. Juni auf dem NaturKraftWeg Mörlebach**
- 2 die Aufnahme von Sonnenlicht bewirkt neben der Erhöhung der Glückshormone den Anstieg von Vitamin D, das unser Immunsystem stärkt. (Achtung, die Aufnahme wird reduziert durch zu viel Auftrag von Sonnenschutzcreme).
- 3 Kreativität steigert sich bekanntlich bei jedem, der Zeit in der Natur verbringt – also immer Schreibzeug oder/und Malblock und Stifte mitnehmen und sich ein idyllisches Plätzchen suchen.
- 4 Schon wieder Stress? Nichts wie raus! Sei es Streit mit dem Partner, den Kindern oder beruflich bedingter Stress, ein Spaziergang/ Wanderung oder Klettern an der frischen Luft kann wie ein Kurzurlaub sein und kann wahre Wunder bewirken :o)
- 5 und natürlich die Augen auf für alle kleinen und großen Wildpflanzen die einem begegnen. Welche faszinieren mich geradezu, weshalb denn? Welche erkenne ich, von welchen weiß ich, das sie essbar sind und lecker schmecken? Ja, und deshalb auch eine, mit Wasser *ausgespülte Dose mit in den Rucksack. Da darf dann schon mal was mit nachhause um den Speiseplan zu bereichern!

* wg. der Feuchtigkeit

Liebe Newsletter - Empfängerinnen und Empfänger,

mit dieser Anregung für Aufenthalte in der Natur sende ich allen schöne MAI Grüße.

Wer gerne mit anderen gemeinsam etwas unternehmen, noch etwas Neues erfahren oder sich austauschen möchte, der findet gewiss etwas im nachfolgenden Terminangebot für Mai von ARTEMIS.

BESONDERS AN HERZ LEGEN MÖCHTE ICH, FÜR KURZENTSCHLOSSENE: DIE REVIVAL KRÄUTERKUTSCHFAHRT ZU MUTTERTAG (nicht nur für Mütter und Großmütter). Die Plätze sind begrenzt, deshalb, bei Interesse rasch anmelden.

Alles weiteren Termine erscheinen hier im Anschluss; ebenso als Anlage und auf der Website: www.winkenbach.net

Tipp des Monats: Täglich eine handvoll Wildkräuter zu sich nehmen und schon mal sammeln zum Trocknen für die eigene Teemischung

Herzliche Kräutergrüße bis auf bald – in der Natur !

Dorisa Winkenbach