

ACHTSAM NATUR ERLEBEN

Sieh dieses Handout gern als Einladung, dir bewusst eine halbe Stunde (oder länger) Zeit zunehmen für dich & die Schönheit die dich umgibt.



Datum & Uhrzeit:

In welcher Umgebung befinde ich mich:

Wie ist das Wetter heute?:

In welcher Stimmung befinde ich mich gerade?



Aus welcher Himmelsrichtung kommt der Wind?:



Was höre ich rechts, links, vor und hinter mir?:



ACHTSAM NATUR ERLEBEN



Was sehe ich vor mir?:

Hier kannst du dich auf etwas beziehen, was unmittelbar vor dir liegt oder aber auch die Landschaft die sich vor dir erstreckt beobachten.

Kann ich etwas riechen?:

Was gefällt mir besonders gut an diesem Ort?:

Mehr Infos unter:
www.wildfuehlung.de

