



Mein wilder Frühlingsbegleiter

Dein Journal für mehr Achtsamkeit & Naturverbindung im Alltag.



Impressum

© 2026 Luisa Wolf
c/o Wildfuehlung, Eiswerderstraße 18, Haus 153
13585 Berlin

Texte, Digitalisierung & Layout: Luisa Wolf
Fotos: Luisa Wolf & Canva.de
Illustrationen: Canva

www.wildfuehlung.de
info@wildfuehlung.de
Instagram: @wildfuehlung

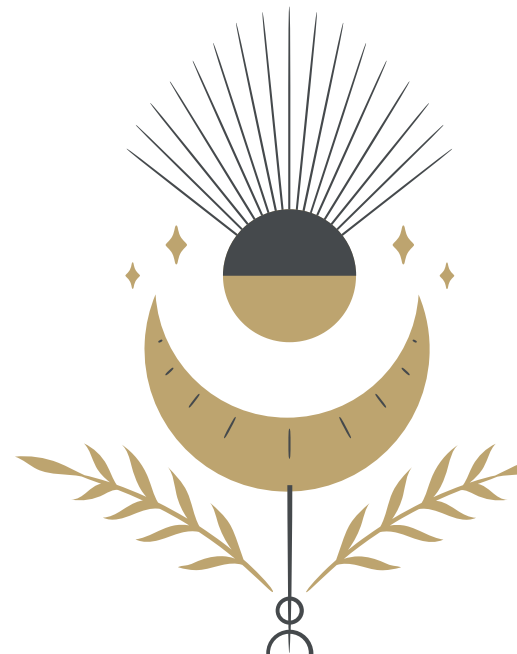
Dein wilder Frühlingsbegleiter
1. Auflage, März 2022

Druckerei:
www.dieUmweltDruckerei.de

**Dieses Heft wurde klimaneutral, auf 100%
Recyclingpapier und mit Bio Farben gedruckt.**

"Wenn wir wirklich aufmerksam sind, kann sich die Wahrnehmung eines getrennten "Ich", dass ein separates Objekt beobachtet, auflösen. Sie wird ersetzt durch die Nähe und Vertrautheit einer Beziehung."

Mark Coleman





Kurz etwas zu mir & meiner Intention

Hallo du wildes Wesen,

ich bin Luisa und ich freue mich zutiefst, dass dieses Büchlein den Weg in deine Hände gefunden hat.

Während meiner Ausbildung zur Natur- und Wildnispädagogin wurde mir schnell bewusst, wie stark der Umgang mit der Natur unsere persönliche Entwicklung beeinflussen kann. Im Alltag verlieren wir oft den Blick für den ständigen Wandel, für das Auf und Ab, für das Ein- und Ausatmen – kurzum, wir verlieren den Blick für das, was das Leben und uns selbst ausmacht!

Die Natur wieder mehr kennen- und schätzen zu lernen, sowie unseren Platz neu in ihr zu finden, kann nicht nur für uns selbst heilsam sein, sondern ist auch ein wichtiger Beitrag zum Klimawandel! Denn wir beschützen, was wir lieben!

Eine Einladung, wie du dieses Büchlein nutzen kannst.

Das Geschenk, in einer Region zu leben, die von dem Wechsel der Jahreszeiten geprägt ist, bietet die Chance, uns selbst im immer wieder neu werden und loslassen zu üben.

Dieser Jahreszeitenbegleiter möchte dich dabei ein Stück begleiten, dir neue Anregungen geben, dich Neugierig machen auf die wilde Welt da draußen und deinen Entdeckergeist wecken. Zugleich können einige der Impulse vielleicht auch Raum für mehr Achtsamkeit und Verbindung im Alltag schaffen.

Bitte nimm die kommenden Seiten für dich als Einladung wahr, nicht als Pflichtlektüre, die abgearbeitet werden "muss". Vielleicht gefallen dir einige Wochenimpulse und du magst sie gerne in deinem Rhythmus wiederholen. Vielleicht interessieren dich manche aber auch garnicht und du lässt sie einfach aus. Dieser Frühling ist DEINE Zeit und darf von DIR gestaltet werden!

Nun lasst uns unseren Abenteuerucksack packen und gemeinsam auf Wildföhlung gehen!

Mit wilden Grüßen,

deine Luisa



Dein Sitzplatz



Der Sitzplatz ist eine kraftvolle Kernroutine aus der Wildnispädagogik. Suche dir für die kommenden Wochen einen Platz in einem nahegelegenen Naturgebiet. Es sollte recht schnell und einfach zu erreichen sein. So wird es dir leichter fallen, diese Routine in deinen Alltag zu integrieren.

Die Routine an sich besteht aus dem Sitzen in Stille und daraus, die Rolle des Beobachters einzunehmen und dich über deine Sinneswahrnehmungen tiefer mit dem Hier und Jetzt zu verbinden.

Indem du dir das Geschenk machst, deinen Sitzplatz regelmäßig und zu jeder Jahreszeit aufzusuchen, wirst du erleben wie der Platz selbst zu deinem Mentor wird.

Um dich tiefer mit deinem Sitzplatz zu verwurzeln, kannst du dir immer wieder als Erstes die folgenden Fragen stellen:

- Was kann ich hören? Was kann ich fühlen?
- Wo steht die Sonne aktuell? Woher weht der Wind? Wie ist das Wetter?
- Kann ich Veränderungen in der Landschaft und an meinem Platz im Vergleich zum letzten Mal wahrnehmen?
- Wie fühlt sich mein Körper und mein Geist heute an – jetzt hier an diesem Ort?

Mein Sitzplatz für diesen Frühling ist:

Ich werde mir

Zeit schenken, für meine Sitzplatzroutine.

(zb. 1 x Woche, jeden Dienstag, 1 x Monat)



Dein Naturtagebuch

In unserer hektischen Zeit nehmen wir uns oft nicht den Raum, um unsere Umgebung einmal aufmerksam und bewusst wahrzunehmen. Oft bemerken wir dann gar nicht im Detail, was uns alles umgibt und wie sich unsere Umwelt im Laufe des Jahres verändert. Die Anfertigung eines Naturtagebuches bietet uns die Möglichkeit, einmal langsamer zu werden, innezuhalten und genau hinzuschauen.

Um ein Naturtagebuch anzufertigen, müssen wir keine guten Zeichner*Innen sein. Es geht weniger darum, was auf den Seiten entsteht, sondern liegt vielmehr in der Erfahrung, im Beobachten und im Eintauchen in die Natur, sowie in den Moment.

Also, schnapp dir ein Notizbuch und deine Lieblingsstifte und lass dich überraschen, was es alles zu entdecken gibt!

Erfahre auf meinem Blog noch mehr über den Sitzplatz & das Naturtagebuch.

<https://www.wildfuehlung.de/blog>



A hand is shown from the wrist down, reaching towards a cluster of small, light purple flowers that are growing out of a bed of bright yellow moss. The background is a soft-focus forest scene with sunlight filtering through the trees, creating a bokeh effect. The overall mood is serene and contemplative.

Frühling

kalendarisch: 20. März – 20. Juni

„Ich kann nicht mehr sehen als du,
aber ich habe mich selbst darin geübt
zu bemerken Was ich sehe.“

Sherlock Holmes

Was bereitet dir Freude,
wenn du an das Frühjahr denkst?



Frühling's Schatzsuche

Mach dich auf Entdeckungsreise und erkunde,
welche Schätze der Frühling für dich bereit hält!



Schneeglöckchen
- die Vorboten des Frühjahres!



Marienkäfer, Ameisen & Co
- Was sind die ersten Insekten,
die du entdecken kannst?



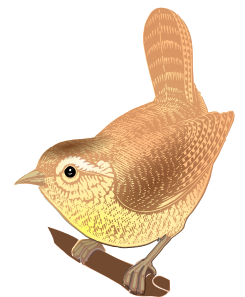
Storch

- Die Vögel kommen zum Brüten
extra aus Afrika nach Europa.



Zaunkönig

- ein kleiner aber sehr feiner Nestbauer.



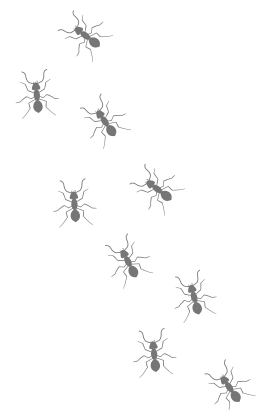
Vogelnest

- Jetzt sind alle fleißig am Nest bauen,
vielleicht kannst du es beobachten...



Bärlauch

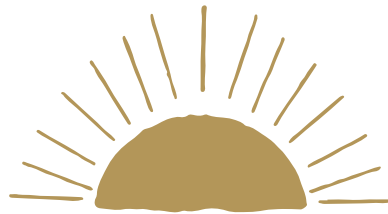
- Vorsicht: nicht zu verwechseln
mit den Maiglöckchen (giftig!)





Flauschige Weidenkätzchen

- Wunderschön anzusehen, aber nicht zum abschneiden gedacht!



Sonnenaufgang

- Manchmal lohnt es sich früh aufzustehen! :)



Zitronenfalter

- Die deutlich gelben Männchen zeigen sich zuerst im Frühjahr.



Nachtigal

- Hörst du ihren Gesang durch die Nacht?



Buschwindröschen

- eine der ersten Nahrungsquellen für Bienen.



Igel

- wie viele andere Tiere, erwacht auch der Igel mit den ersten warmen Sonnenstrahlen aus seinem Winterschlaf.



Im Zeichen des Frühlings - Erwachen!

Ein Ritual zum Frühlingsanfang

19. - 20. März

Was bedeutet Frühling für dich?

Für mich ist es die Zeit des Erwachens, des Wieder-Los-Gehens und der Neuorientierung. Nach den dunklen Wintermonaten, die viel Zeit für Gemütlichkeit und Reflexion mit sich gebracht haben, sehne ich mich mit dem länger werden der Tage danach, endlich wieder mehr ins Tun zu kommen.

Mit diesem kleinen Ritual möchte ich dich einladen, dir einen bewussten Übergang dieser zwei Welten zu kreieren.

Mache es dir am 19. März nochmal am Abend so richtig gemütlich. Zünde Kerzen für dich an und brühe dir deinen Lieblingstee oder ein anderes Herzensgetränk auf.

Nimm dir nun etwas Zeit, um die Wintermonate Revue passieren zu lassen.

Was hat dich gestärkt?

Was war schwer?

Worauf freust du dich?

Notiere dir **3 klare Intentionen/Wünsche**, die dir für die Frühlingszeit wichtig sind. Vielleicht wünschst du dir mehr Zeit in der Natur oder mit deinen Lieben, vielleicht möchtest du ein Projekt endlich so richtig angehen, vielleicht möchtest du dir aber auch einfach selbst ein besserer Freund*in sein!

Nimm dir nun heute am 20. März – dem kalendarischen Frühlingsanfang – etwas Zeit, um mit deinen auf kleinen Zetteln notierten Intentionen, einen Ausflug zum nächsten fließenden Gewässer oder Meer in deiner Nähe zu machen. Baue dir ein kleines Boot/ Floß aus Naturmaterialien. Benutze hierfür ausschließlich natürliche Materialien. Keine Sorge! Es muss lediglich deine Zettel tragen, nicht dich selbst! :)

Sende deine Intentionen nun auf See – hinaus in die Welt. Schenke ihnen Raum und Vertrauen, damit sie weiter in dir wachsen können!

Meine Wünsche & Intentionen



Meine 1. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

Eine kurze Erläuterung

In den kommenden 13 Frühlingswochen warten hier spannende Impulse auf dich. Anregungen, die dich zum Wahrnehmen, Reflektieren, Ausprobieren und Entdecken einladen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren & Erleben.

Wenn du magst, teile gern einige deiner Erlebnisse mit mir per Mail oder Social Media. Ich freue mich, von deinen Erfahrungen zu hören!

Die kommenden Wochen wurden bewusst nicht mit Datum versehen. In Zeiten des Klimawandels, kündigen sich die Jahreszeiten weniger zeitlich verlässlich an. So kann es sein, dass zum Beispiel schon 2 Wochen vor offiziellem Frühlingsbeginn die Natur mitten drin ist im Erwachen.

In diesem Fall kannst du bereits eher mit der Wochenbegleitung beginnen. Schau einfach, wie es sich für dich am besten anfühlt.





*An into the forest
i go
to lose my mind
and find my soul.*

Vielleicht erlebst du deinen Alltag eher spontan oder strukturiert & geplant. In beiden Fällen kann es hilfreich sein, ganz bewusst deine Natur-Zeit zu planen. Dies sendet uns ein Signal, dass unsere Bedürfnisse ebenso Raum finden dürfen, wie das Meeting im Büro.

Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

z.B.:

Mittwoch - 30 Min. After-Work Entdeckungsspaziergang

Sonntag - Sitzplatz am Morgen

- Waldspaziergang und Wochenimpuls am Nachmittag

Meine 1. wilde Frühlingswoche

Liebblings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

Manchmal neigen wir dazu, das Erlebte schnell wieder zu vergessen. In diesem Feld kannst du regelmäßig festhalten was du in der Natur erlebt hast, wie du dich dabei gefühlt hast und wofür du dankbar bist.

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Vielleicht hast du in dieser Woche einige Blätter oder Blüten gesammelt, die dir ins Auge gefallen sind. Oder du hattest einige wilde Begegnungen, die du in Form von Zeichnungen hier verewigen kannst!



Was ich gelernt habe in dieser Woche:

Junge Buchenblätter schmecken garnicht schlecht!

Die stille im Wald, lässt mich manchmal spüren wie laut mein Kopf ist.

Es gibt mehr Natur in meiner Nachbarschaft, als ich angenommen habe.



Bist du bereit? Dann lass uns das Abenteuer Frühling antreten!

Meine 1. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

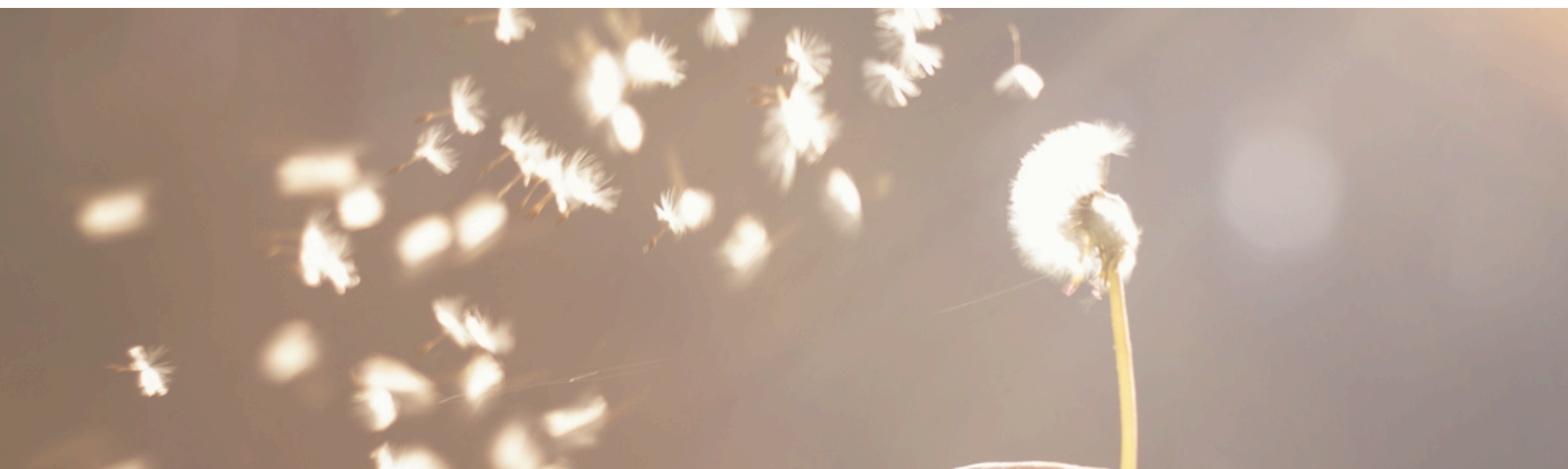
Einladung zum achtsamen Erleben in der Natur

Achtsamkeit ist eine erwachsene, zivilisierte & kunstvolle Haltung die man erlernen kann. Eine Haltung, die von mehr Wohlwollen und Freundlichkeit gegenüber anderen und uns selbst geprägt ist. Aber dies muss in den meisten Fällen erst in uns kultiviert werden.

Meist wehen wir doch eher hin und her zwischen Reiz und Reaktion wie ein Blatt im Wind.

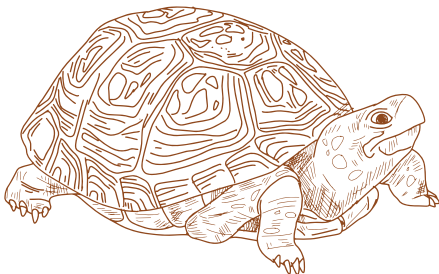
In dem wir uns mehr Raum für Stille und Reflexion im Alltag schaffen, in Berührung mit unseren Sinneswahrnehmungen und darüber in Kontakt mit dem Hier und Jetzt kommen, kann es uns gelingen, eine achtsamere Haltung anzunehmen.

Sich achtsam in der Gegenwart zu befinden, fällt jedoch umso schwerer, je mehr man damit erreichen möchte. Es gilt die Praxis, nicht mental oder ideologisch zu überfrachten. Daher lade ich dich ein, diese Übung und alle darauffolgenden Anregungen mit einer spielerischen und leichten Haltung zu begegnen.



**Begib dich in dieser Woche mindestens 1 Mal auf einen
achtsamen Entdecker-Spaziergang.**

- Versuche hierfür bewusst langsamer zu gehen.
- Überlege dir keine feste Route, sondern versuch zu spüren, wo es dich hinzieht. Wann bist du das letzte Mal ohne Plan herumgestromert? :)
- Halte öfters einmal inne, um zu lauschen, was um dich herum passiert. Wie sich der Baum neben dir anfühlt? Oder wie das Moos vor deinen Füßen riecht?



*The slower you go
the faster you grow.*

Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

Meine 1. wilde Frühlingswoche

Liebings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?



Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

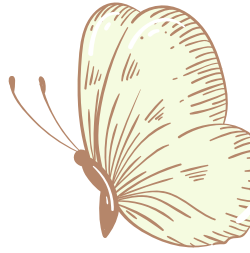


Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a thin, brown, hand-drawn style border. The box is intended for the user to write down what they have learned during the week.



Meine 2. wilde Frühlingswoche



Wochenimpuls zum Wildfühlen:

Klein aber fein! Wenn das große Krabbeln wieder beginnt...

Mit der Einkehr des Frühlings und des Erwachens der ersten Frühljahrsblüher, tauchen auch die Insekten wieder auf. Nicht alle sterben mit dem Winteranbruch. Einige überdauern die kalte Jahreszeit geschützt in einem Ei und schlüpfen im Frühjahr als Larve aus. Andere überwintern als ausgewachsenes Insekt.

Zu den Frühaufstehern unter ihnen gehören die **Ameisen, Marienkäfer, Bienen, Hummeln** und **Schmetterlinge**.

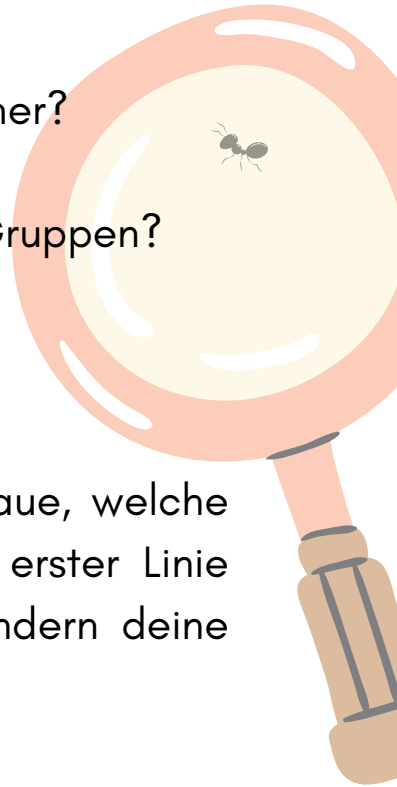
Sobald sie aus ihrer Winterruhe kommen, müssen die Insekten sich als erstes um Nahrung kümmern. Damit erfüllen sie auch eine wichtige Funktion in der Natur: Sie bestäuben die Blütenpflanzen. Gerade am Anfang des Jahres stellen Frühljahrsblüher somit eine sehr wichtige Nahrungsquelle dar.

Doch die Aufwachphase kann von Art zu Art sehr unterschiedlich sein. Besonders im Frühling, wenn nicht selten auf warme Tage nochmal eine Frostphase folgt, kann es lebensbedrohlich sein, sich zu früh ins Getümmel zu stürzen. So kann das Erwachen bei Wespen zum Beispiel noch einige Wochen auf sich warten lassen, während das Tagpfauenauge oder die blaue Holzbiene bereits aktiv sind.



Widme doch diese Woche mal den Insekten um dich herum deine Aufmerksamkeit!

- Was sind die ersten Insekten die du wahrnimmst?
- Was fliegen/steuern sie an und wo kommen sie her?
- Sind sie mehr im Alleingang unterwegs oder in Gruppen?
- Wer ist schon so alles unter der Erde aktiv?



Begib dich neugierig auf Entdeckungstour und schaue, welche Fragen in dir auftauchen! Dabei geht es nicht in erster Linie darum, all die Fragen beantworten zu müssen, sondern deine Wahrnehmung für die Welt der Insekten zu schärfen.

Bestimmungshilfen für Insekten - eine kleine Auswahl:

NABU Insektenwelt (App), Kosmos Insektenführer (Buch), Picture Insects (App), Map of Life (App), Naturblick (App)

Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

Meine 2. wilde Frühlingswoche

Liebings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

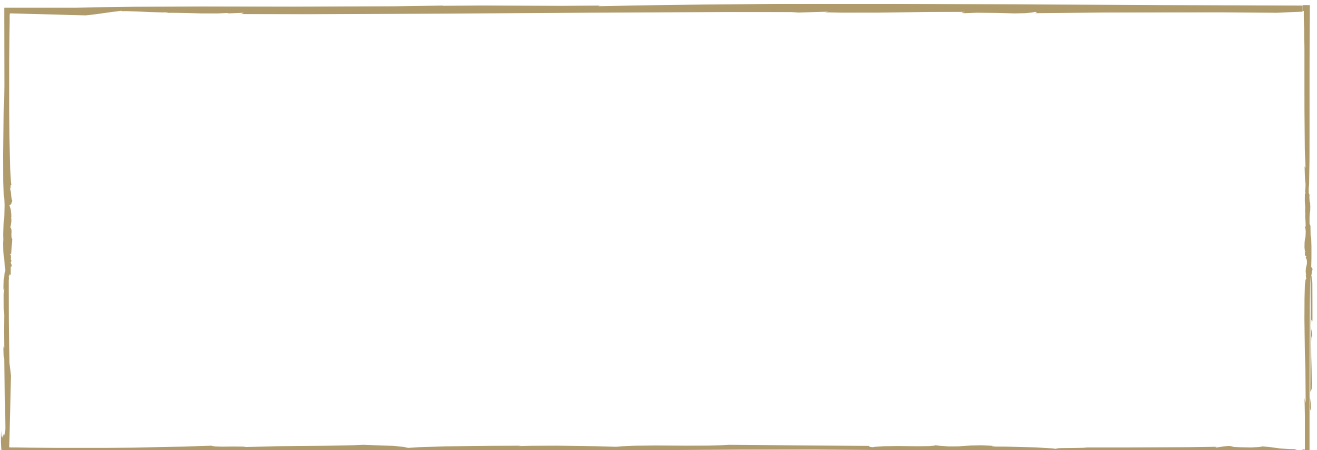


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing. The box is positioned at the bottom of the page, below the text 'Was ich gelernt habe in dieser Woche:'. It is a simple rectangle with a slightly irregular, hand-drawn appearance to the border.

Meine 3. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

**„Dem Vogel ein Nest, der Spinne ein Netz, dem Menschen
– Freundschaft.“** – William Blake

Es ist die Zeit des Jahres, in denen vor allem unsere gefiederten Nachbarn da draußen alle Hände ... äh Schnäbel voll zu tun haben! Die Vögel beginnen jetzt so langsam mit dem Nestbau.

Von Mitte März bis Mitte Juni streckt sich die durchschnittliche Brutzeit. Während manche ihre Kinderstuben gerne in Sträuchern oder zwischen Baumästen aufschlagen, entscheiden sich andere für Mauerspalten oder gar das offene Feld – so wie die Lerche zum Beispiel.

Beim Nestbau hat jeder Vogel seine individuelle Herangehensweise. Während das Nest des Buchfinken aus Halmen, Haaren und Moos fest gefügt und gepolstert ist, erinnert das Nest der Bachstelze eher an einen hastig zusammengetragenen wirren Haufen aus Wurzeln, Blättern und Moos.

Vogeleier bestimmen:

Auf www.plantopedia.de/vogeleier-bestimmen findet man eine große Auswahl an verschiedenen Vogeleiern und Hinweisen zur Vogelartbestimmung.

Nimm dir in dieser Woche beim Herumstromern etwas Zeit, um dich im Vogelnestbau zu versuchen.

Ziel ist es, dein Vogelnest ohne Hilfe von Blumendraht oder Schnüren zu bauen. Versuche nur auf natürliche Materialien zurückzugreifen. Du schaffst das! :)

Beginne am besten damit, dir ein Grundgerüst aus dünnen & biegsamen Zweigen zu erbauen.

Wenn dein Nest fertig ist, kann es als schöne Frühlingsdeko dienen oder du legst es in einen Strauch/Hecke bei dir in der Nähe – vielleicht wird es ja sogar bezogen!

Nestbauhilfe für heimische Vögel

Wenn du die Vögel in deinem Garten beim Nestbau ein wenig unterstützen magst, kannst du ein paar Behälter mit Nistmaterial befüllen und diese zur freien Verfügbarkeit bereitstellen.

Nisthilfen können sein: Moos, Gräser, Stroh, kleine Zweige, Wollfäden (keine Kunstwolle), Fell und Federn



Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

Meine 3. wilde Frühlingswoche

Liebings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

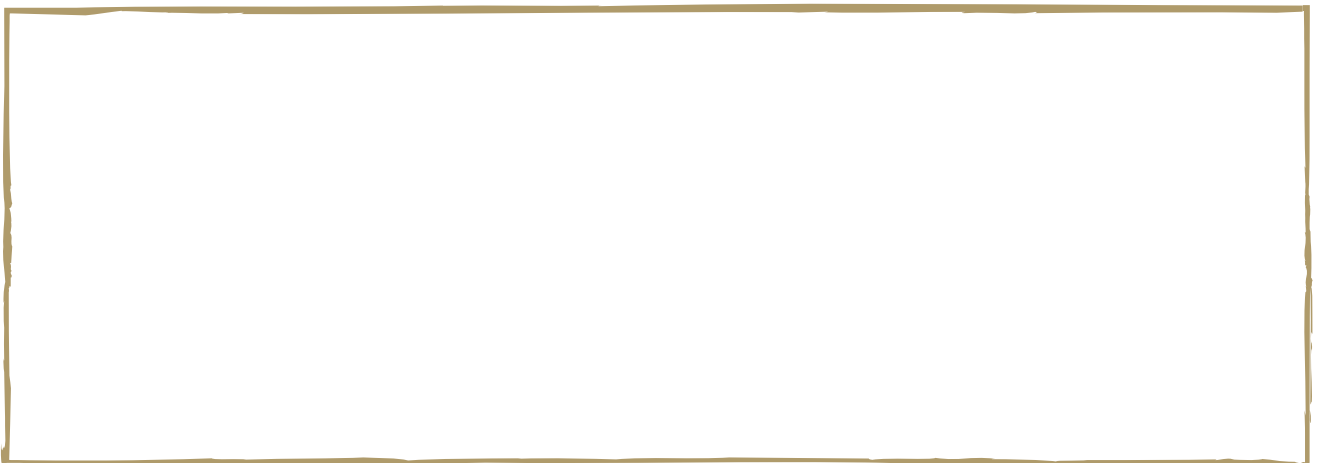


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing. The box is positioned below the text 'Was ich gelernt habe in dieser Woche:' and occupies the lower half of the page.

Meine 4. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

Juhu - Es ist wieder soweit!!!

Von März bis April ist Bärlauchzeit! Wie ein riesiger Teppich bedecken die satt grünen wilden Kräuter den Boden in Parks und Wäldern. Und mit ihnen liegt der Duft von Knoblauch in der Luft.

Grundsätzlich darf der Bärlauch für den Eigenbedarf in öffentlich zugänglichen Parks und Wäldern gesammelt werden. (Handstrauß-Regel) Eine Ausnahme sind natürlich Naturschutzgebiete. Dort ist es streng verboten Pflanzen zu entnehmen!

Vorsicht: Nicht mit dem Maiglöckchen verwechseln! (giftig)

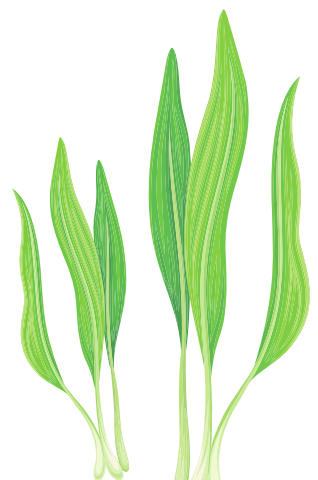
3 Tips wie das unterscheiden besser gelingt:

- Bärlauch hat einen starken Knoblauch Geruch – besonders, wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt.
- Die Unterseite eines Bärlauchblattes ist eher matt statt glänzend. Zudem ist die hervorgehobene Mittelrippe charakteristisch für das Blatt des Bärlauchs.
- Wer ganz sicher gehen möchte, schaut sich die Wurzeln an: Maiglöckchen bilden waagerechte Wurzeln aus, Bärlauch entwickelt sich aus einer Zwiebel.

Sammelhinweis:

Der Bärlauch ist nur solange zum Verzehr geeignet, bis er beginnt zu blühen!

Samme achtsam & nimm nur soviel wie du wirklich brauchst!



Wie wäre es mal mit einem leckeren selbst gemachten Walnuss - Bärlauch Pesto?

Wildes Geheim-Rezept:

Für 1 Glas Pesto

Zutaten:

- 5-6 Bärlauchblätter
- Handvoll Walnüsse
- handvoll Minze
- Salz & Pfeffer
- handvoll Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 50g Parmesan
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Den Bärlauch gut waschen vor der Verarbeitung! Wurzeln entfernen. Bärlauchblätter gemeinsam mit allen anderen Zutaten in einem Mixer zerkleinern und zusammenmischen. Anschließend je nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pesto hält sich gut verschlossen ca 7-10 Tage im Kühlschrank!



Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

Meine 4. wilde Frühlingswoche

Liebings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

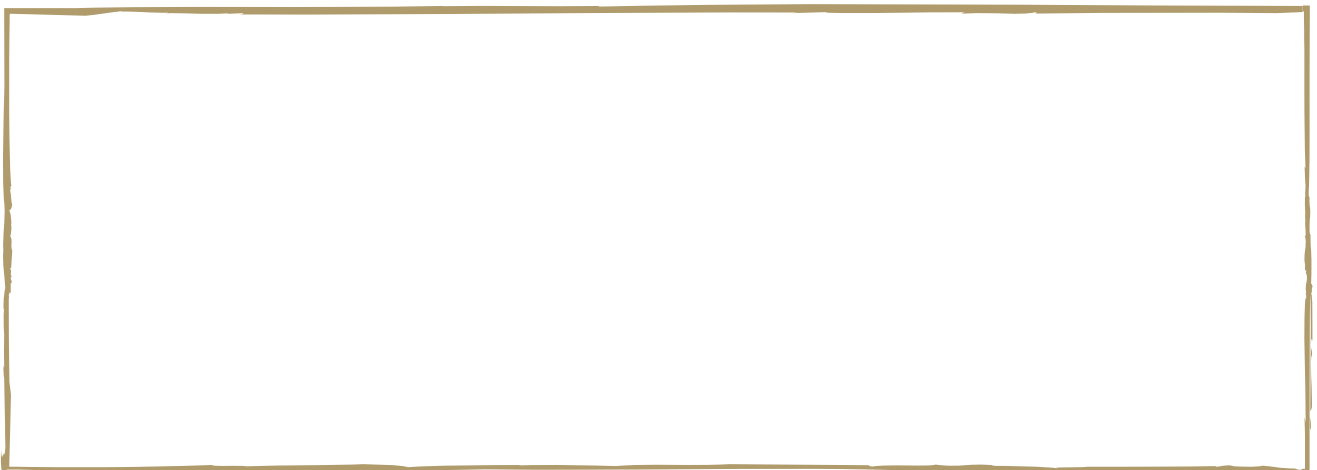


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

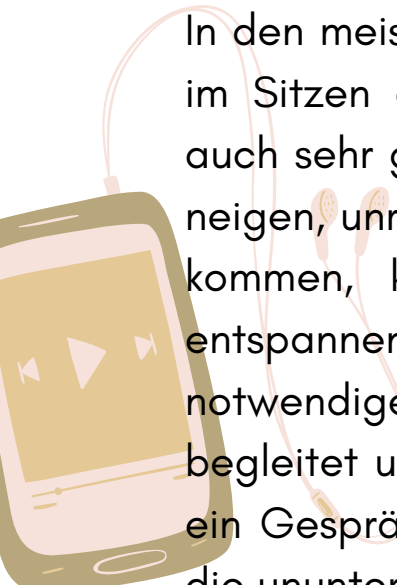
Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing. The box is positioned below the text 'Was ich gelernt habe in dieser Woche:' and occupies the lower half of the page.

Meine 5. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

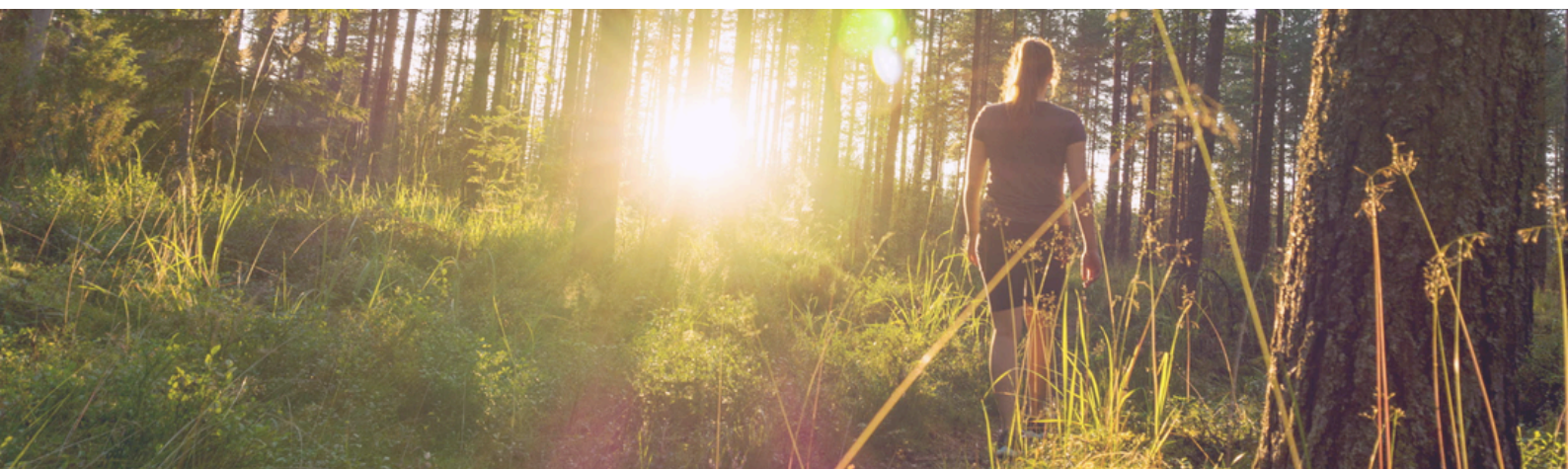
Komm, wir bewegen uns einfach mal Schritt - für - Schritt!



In den meisten Fällen, finden wir uns beim Meditieren entweder im Sitzen oder im Liegen wieder. Meditation lässt sich aber auch sehr gut im Gehen praktizieren. Besonders wenn wir dazu neigen, unruhiger zu werden, je mehr wir versuchen zur Ruhe zu kommen, kann diese Übung dabei helfen, sich tiefer zu entspannen. Im Alltag ist das Gehen für uns meist einfach eine notwendige Tätigkeit um von A nach B zu gelangen. Dabei begleitet uns nicht selten Musik oder ein Podcast auf dem Ohr, ein Gesprächspartner oder einfach unsere eigenen Gedanken, die ununterbrochen mit uns kommunizieren.

Die Gehmeditation bietet uns die Möglichkeit, uns bewusst eine Pause davon zu gönnen und uns tiefer im Hier und Jetzt zu verwurzeln.

"Du kannst Gehmeditation bei jeder Gelegenheit üben, auch zwischen Geschäftsterminen oder wenn du vom Auto in den Supermarkt gehst.
Lass dir einfach Zeit beim Gehen!" -Thich Nhat Hanh



Schenke dir diese Woche etwas Raum, für einen besonders achtsamen Naturspaziergang.

Am besten begibst du dich für diese Übung an einen Ort, an dem du weniger Menschen antriffst und wenig Straßenverkehr im Hintergrund zu hören ist. Vielleicht hast du einen schönen Wald in der Nähe, ein offenes Feld oder einen eigenen Garten in dem du ungestört sein kannst.

Beginne zuerst, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen. Spüre dich für einen Moment bewusst in deinem Körper.

Wie fühlt sich dieser an? Spürst du deine Füße auf dem Boden?

Versuche dann, langsam loszulaufen. So langsam, dass du genau spürst wie sich dein Gewicht verlagert, du einen Fuß langsam vom Boden löst, ihn hebst und langsam wieder aufsetzt. Spüre wie sich die Bewegung durch deinen ganzen Körper zieht. Schließe gern ab und an die Augen, wenn du magst.

Vielleicht fühlt es sich zu Beginn unerträglich langsam für dich an. Aber experimentiere gern damit & sei Neugierig wie sich dein Empfinden verändert, wenn du der Übung etwas Zeit & Wiederholung schenkst.

Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:



Meine 5. wilde Frühlingswoche

Lieblings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

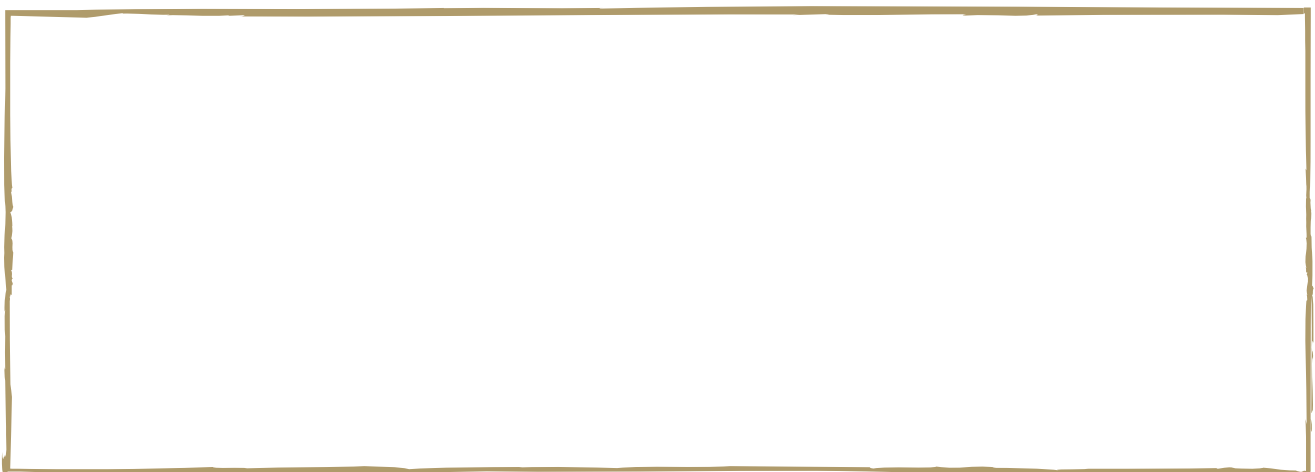


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing. The box is positioned below the text 'Was ich gelernt habe in dieser Woche:' and occupies the lower half of the page.

Meine 6. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:



Die Brennnessel - Heilpflanze des Jahres 2022.

Oh wer kennt es nicht? Dieses schmerzhaftes Brennen, wenn man sich der Brennnessel mal wieder zu schnell und unachtsam genähert hat?! Besonders aus Kindertagen, ist mir das Gefühl auf der Haut noch sehr bekannt! :) Neben dieser schmerzhaften Eigenschaft hat die Brennnessel aber auch viele Positive. So ist sie zum Beispiel eine wahre Vitaminbombe und seit Jahrtausenden als beliebte Heil- und Kulturpflanze bekannt. Sie enthält viel Kalzium, Kalium, Eisen und Chlorophyll und ihr Vitamingehalt ist wesentlich höher als der eines Kopfsalates. Dieser hohe Nährstoff- und Vitamingehalt macht die Brennnessel zu einem wahren Wundermittel. Auch die Samen sind essbar und man kann sie ab August/September leicht ernten.

Aber vor allem ist die Brennesel eine wichtige Futterpflanze & Kinderstube für mehr als dreißig heimische Falterarten. Darunter Tagpfauenauge, Kleiner Fuchs und Admiral.

Es lohnt sich also, viele Brennnesseln stehen zu lassen, sei es als eigene Superfood-Quelle oder Insektenbuffet.

Wenn die Brennnesseln bereits blühen, ist die Ernte der Blätter weniger zu empfehlen, da sie nun eher bitter schmecken & leicht faserig sind!



Wie wäre es diese Woche mal mit einem gesunden Brennnessel-Snack für zwischendurch?

Brennnessel Chips - Do it yourself!

Sammele dir dafür bei deiner dieswöchigen Draußen-Zeit einige frische Brennnesselblätter. Die Blätter vor der Zubereitung mit Wasser abspülen und anschließend in heißem Öl braten, bis sie schön knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen - fertig zum genießen!

Gesund und Lecker



Das Brennen bei der Berührung der Nessel, entsteht durch das Abbrechen der glasartigen Brennhaare, die dann in die Haut eindringen und dort einen Mix aus Histaminen, Ameisensäure und Acetylcholin freigeben. So schützt sich die Pflanze gegen Fressfeinde.

Tipp: Die brennenden Härchen sind nach oben hin aufgestellt. Beim Ernten empfiehlt es sich, entschlossen mit der Hand von unten nach oben zugreift, somit streicht man die Haare ab und verringert das Brennen. Trau dich & probier es mal aus! :) Ansonsten helfen natürlich auch Handschuhe!

Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

Meine 6. wilde Frühlingswoche

Lieblings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

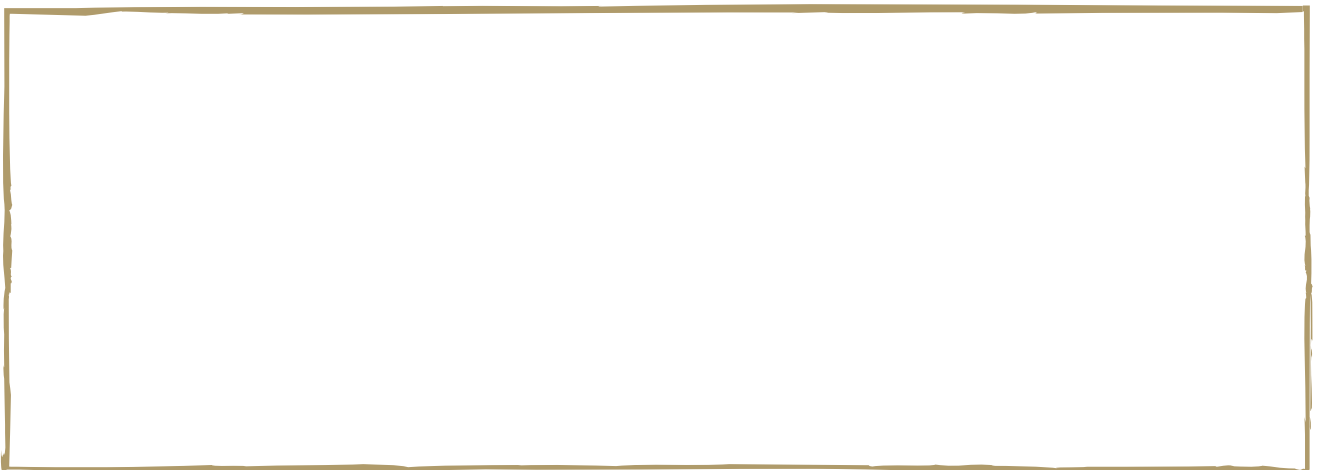


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing. The box is positioned below the text 'Was ich gelernt habe in dieser Woche:' and occupies the lower half of the page.

Meine 7. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

Kreatives Schaffen in der Natur verbindet, entspannt und lässt neue Blickwinkel zu.

Hast du schon mal was von LANDART gehört? Abgesehen von seiner Entstehung im Zuge einer Protest-Kunstform Ende der 60er Jahre, meint der Begriff heute vor allem eine kreative Auseinandersetzung in und mit der Natur.

In dieser Form der Naturbegegnung nimmt man sich mehr Zeit und schärft spielerisch seinen Fokus, für das was vor einem liegt. Durch die Absicht des kreativen Tuns wird die Natur bereits viel genauer wahrgenommen. Es wird assoziiert, gefühlt und wahrgenommen mit allen Sinnen, gesammelt und in Beziehung gesetzt. Ein Baumstumpf wird neu betrachtet, Steine werden mit viel Feingefühl gestapelt und aus Ästen entstehen seltene Wesen.

Sich selbst in der Natur als Schaffende*r wahrzunehmen, kann etwas sehr Wohltuendes sein.

"Wir vergessen oft, dass wir Teil der Natur sind. Wenn wir sagen, dass wir die Verbindung zur Natur verloren haben, haben wir auch die Verbindung zu uns selbst verloren."

— Andy Goldsworthy



Nimm dir diese Woche etwas Zeit in der Natur und verbinde dich mit deiner Kreativität!

Eine Einladung zum selber ausprobieren:

- Schaffe dir einen Raum ohne Zeitdruck!

Es ist ok nach 20 Minuten "fertig" zu sein, aber sich darin sicher zu Wissen, dass man nicht auf die Uhr schauen muss, wird deinem kreativen Ausdruck mehr Freiheit schenken.

- Wirf deinen Leistungsdruck über Bord – falls vorhanden!

Falls es dir schwer fällt, dich davon zu trennen, suche dir doch einen Baum in deiner Nähe und lege deinen Leistungsdruck dort sicher ab. Wenn du magst, kannst du ihn hier nach deiner Landart-Auszeit wieder einsammeln! :-)

- Erlaube dir im Prozess zu sein!

Es geht hierbei nicht um ein bestimmtes Kunstwerk, was am Ende "fertig gestellt" sein muss. Dein kreatives Schaffen darf jeder Zeit neue Form annehmen und sich weiter bewegen. Die Natur selbst wird dein Kunstwerk eh verändern. Manchmal braucht es Tage, manchmal nur einen Windstoß. Erlaube dir mit Leichtigkeit, an dein Tun heranzugehen!

Weitere Infos & Anregungen findest du in
meinem Blogbeitrag zu dem Thema unter:
www.wildfuehlung.de/blog

Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:



Meine 7. wilde Frühlingswoche

Lieblings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

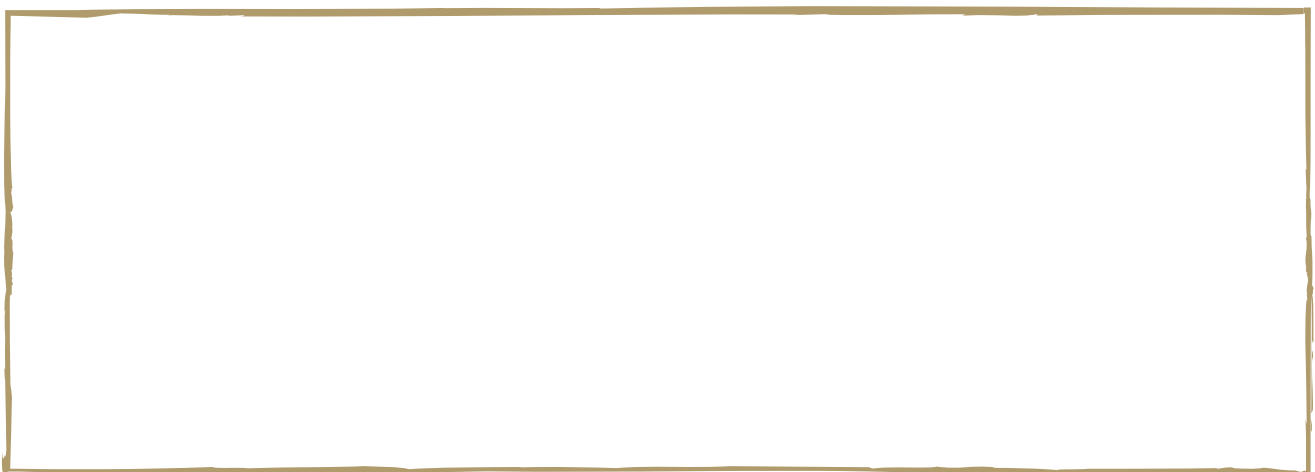


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing. The box is positioned below the text 'Was ich gelernt habe in dieser Woche:' and occupies the lower half of the page.

Meine 8. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

Riechen ist das neue Fühlen! :)

Man kann den Frühling nicht nur an seinen frischen & bunten Farben erkennen, sondern auch an seinen unzähligen Düften, die die Sinne beleben! Denn Gerüche wecken Emotionen in uns, wie kaum ein anderer Sinneseindruck.

Wie wir einen Duft bewerten, hängt zum Teil von seinen physikalischen Eigenschaften ab, aber vor allem von unseren persönlichen Assoziationen und Erinnerungen, die wir damit verbinden. Und die können so vielfältig sein, wie ein Strauß Frühlingsblumen.

Je mehr Sinne wir in einer Situation ansprechen, um so größer ist die Chance, dass sie uns aktiv im Gedächtnis bleibt und wir eine tiefere Verbindung dazu aufbauen.



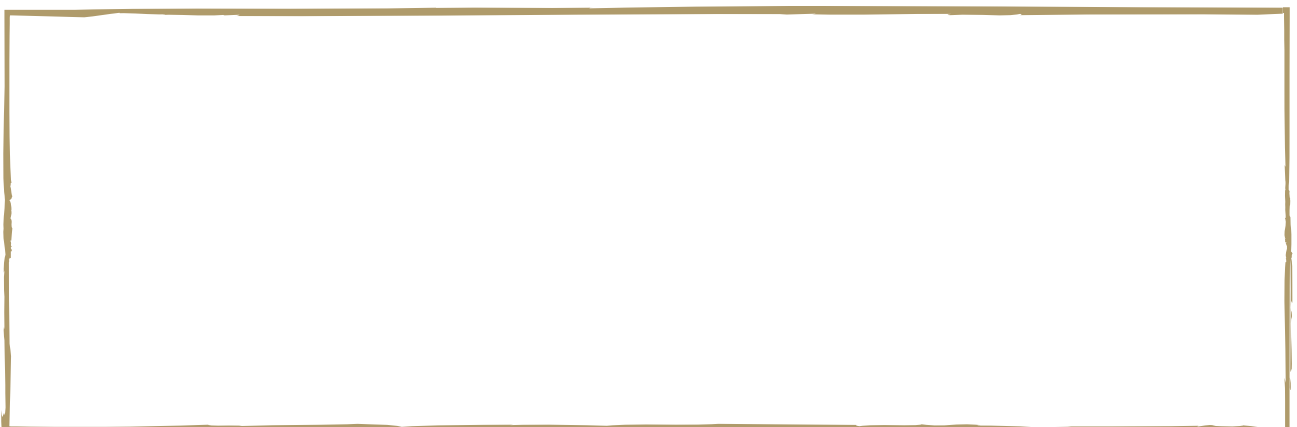
Widme dich doch in dieser Woche mal ganz bewusst den Gerüchen, die du um dich herum wahrnehmen kannst!

- Wie riechen die Pflanzen in meiner Wohnung oder auf dem Balkon?
- Riecht die Baumrinde je nach Baumart eigentlich unterschiedlich oder riechen alle gleich?
- Was riecht für mich angenehm und was eher nicht so?
- Gibt es Erinnerungen, die durch bestimmte Gerüche in der Natur bei mir wachgerufen werden?

Wenn du magst, fülle dir doch bei deiner nächsten Draußen-Zeit ein kleines Säckchen mit den Pflanzen und Naturmaterialien, die dir auf deinem Weg begegnen. So kannst du deinen Spaziergang als Geruchserinnerung mit nachhause nehmen!

Tipp: Nutze für dein Säckchen einen dünnen & leichten Stoff. Er lässt besser die Gerüche durch. Es eignet sich auch eine Mullbinde oder Schlauchverband dafür!

Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:



Meine 8. wilde Frühlingswoche

Liebings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

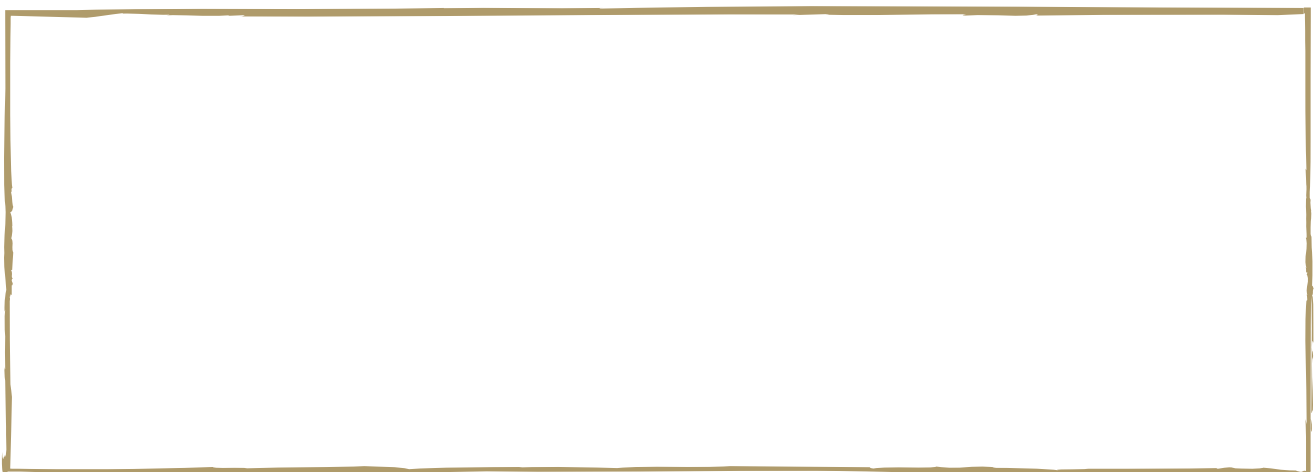


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing.

Meine 9. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen ...

Das Frühjahr bietet uns nicht nur zahlreiche Farben und wohltuende Gerüche, sondern hat auch eine Menge frischen Geschmack im Gepäck. Ich mag das Gefühl, mit einem Körbchen voller frischer Kräuter und essbarer Pflanzen nach Hause zu kommen und eine Mahlzeit zuzubereiten mit den "selbst gejagten" Geschenken der Natur. :)

Nun reicht der Umfang dieser zwei Seiten nicht, um eine ausführliche Einführung in die Kräuterkunde zu geben. Ich möchte dir dennoch 3 Pflanzen vorstellen und dich einladen, das Internet zu nutzen, um weitere Informationen zu dem Thema zu sammeln.

Wichtig:

- Iss keine Pflanze, wenn du nicht sicher weißt, dass sie verträglich ist.
- Pflücke nur geringe Mengen für den persönlichen Bedarf.
- Entnimm die Pflanzen stets achtsam. Achte darauf, nicht die Wurzeln zu beschädigen und umliegende Pflanzen zu zertreten.
- Nimm keine Pflanzen von Straßenrändern, gedüngten Weiden, Hundeausläufen oder Naturschutzgebieten!

Danke



Schau dich diese Woche mal nach essbaren Pflanzen in deiner Umgebung um!

3 Begleiter, die in einem Frühlingssalat nicht fehlen dürfen:

- **Giersch** – Erntezeit: März – September

Fundorte: lichte Laubwälder, Heckenränder, Wegränder, Parks und Gärten

genießbare Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Samen, Triebe

besondere Inhaltsstoffe: Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin A, Vitamin C

Verwechslungsgefahr: mit anderen Doldenblütlern, die giftige Vertreter haben

- **Schafgarbe** – Erntezeit: März – September

Fundorte: trockene Wiesen und Böschungen

genießbare Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Triebe

besondere Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Eiweiß, Kalium

Verwechslungsgefahr: keine bekannt

- **Knoblauchsrauke** – Erntezeit: März – Oktober

Fundorte: lichte Laubwälder, Heckenränder, Parks und Gärten

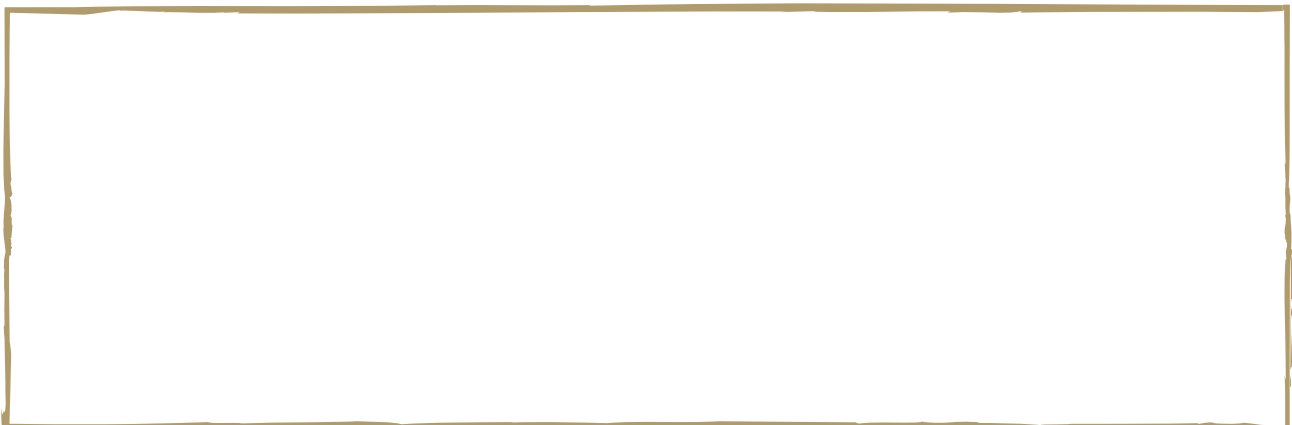
genießbare Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Triebe, Wurzeln

besondere Inhaltsstoffe: Glykoside, Mineralsalze, Vitamin A, Vitamin C

Verwechslungsgefahr: mit dem ebenfalls essbaren Gundermann

Unter z.B. www.kostbarenatur.net findest du viele weitere Informationen & Bilder zu essbaren Pflanzen!

Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:



Meine 9. wilde Frühlingswoche

Liebings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

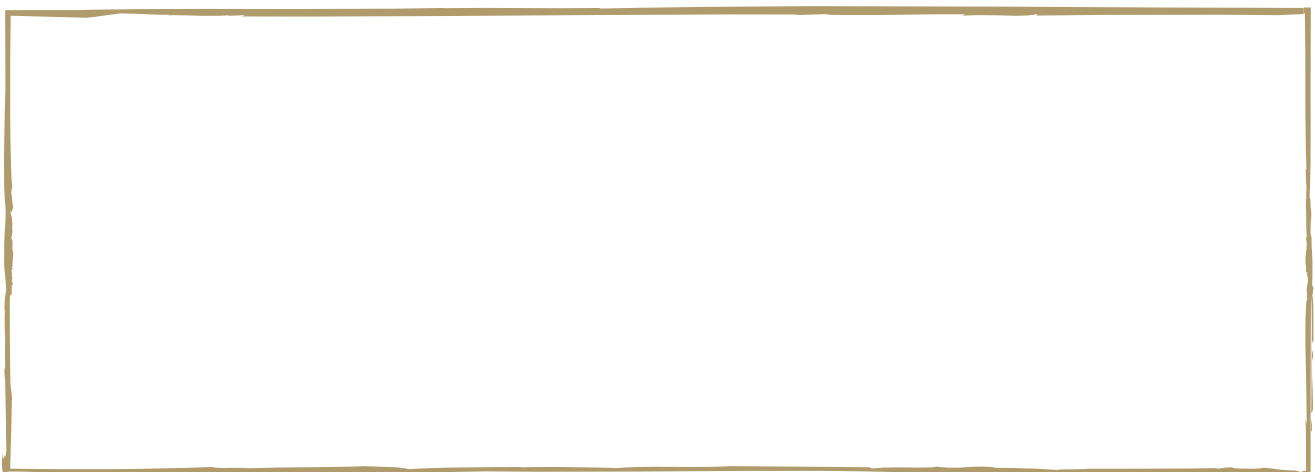


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing.

Meine 10. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

Fährtenlesen - Follow me, down the rabbit hole...

Die uralte Kunst des Fährtenlesens, entstand aus der Notwendigkeit heraus, uns Menschen mit Essen, Kleidung und Baumaterialien wie Knochen zu versorgen. Für mich persönlich wohnt dem Spurenlesen ein besonderer Zauber inne. Es bietet die Möglichkeit, uns für einen Moment den wilden Tieren ganz nah zu fühlen und eröffnet uns Geschichten, die von der Vielfalt und Komplexität der Welt da draußen erzählen. Es macht uns immer wieder sichtbar, dass wir als Menschen nicht alleine unsere Umgebung bewohnen.

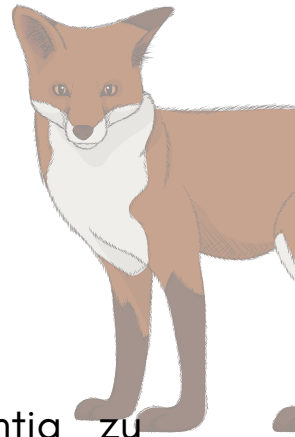
Die Absicht, sich der Natur neugierig und mit offenem Herzen zu nähern, schafft eine Atmosphäre, in der Wahrnehmung, Empathie, Intelligenz und Spiritualität gedeihen können.

So benötigen wir das Fährtenlesen heutzutage meist nicht mehr um an Nahrung zu gelangen. Dennoch kann es für uns zu einem allgegenwärtigem Lehrer*in werden!



Widme in dieser Woche deine Aufmerksamkeit den Tierspuren, die du auf deinen Wegen entdecken kannst!

- An welchen Stellen in deiner Umgebung kannst du Tierspuren entdecken? Warum gerade da?
- Welches Tier könnte es gewesen sein? War es alleine?
- In welche Richtung ist es gegangen?
- Ist es gelaufen oder eher gerannt?
- Kannst du Fraßspuren oder Liegeplätze entdecken?



Hierbei geht es nicht darum, die Fragen alle richtig zu beantworten. Vielmehr geht es darum, sich Fragen zu stellen, zu lernen genauer hinzuschauen und Neugierde entstehen zu lassen. Es empfiehlt sich auf Spurensuche zu gehen, wenn der Boden noch leicht feucht ist vom letzten Regen!

Tipp: Wenn du die Möglichkeit hast, lege dir eine Sandfalle an. Hierzu suche dir eine Stelle in deinem Garten, Park oder Wald in der Nähe und verteile auf einer kleinen Fläche etwas Sand. Es ist gut den Sand etwas anzufeuchten, umso besser können sich die Spuren darin abdrücken. Vielleicht kreuzen ja einige Tiere deine "Falle". :)

Buch-Tipp: "Tierspuren Europas" – Josha Grolms (umfangreichstes Werk aktuell auf dem Markt)

Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write down their planned nature time for the week.

Meine 10. wilde Frühlingswoche

Lieblings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

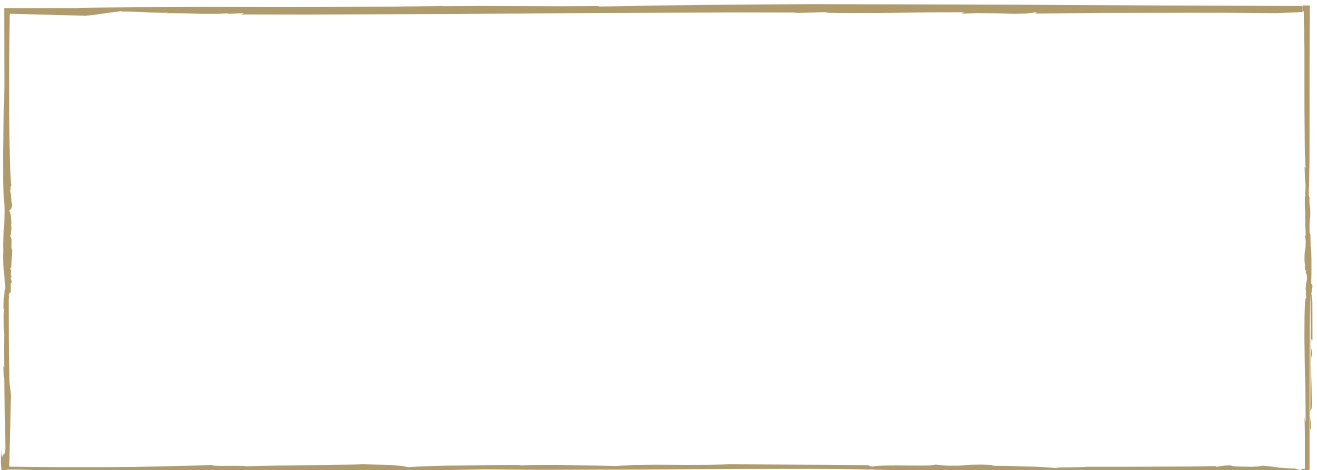


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing. The box is positioned below the text 'Was ich gelernt habe in dieser Woche:' and occupies the lower half of the page.

Meine 11. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

"Wo es keine Berührung gibt, weitet sich Gleichgültigkeit aus."

- Raymond Walden

Nicht nur Babys wollen alles anfassen. Auch für Erwachsene ist der Tastsinn sehr wichtig. Nur wenn wir fühlen, berühren und tasten, entwickeln wir auch ein Gefühl für uns selbst, sowie unsere Abgrenzung aber auch Verbindung zu der Welt außerhalb unserer eigenen Wahrnehmung.

Sensoren in der Haut helfen uns dabei, die Umwelt durch Tasten wahrzunehmen. So lernen wir jeden Druck, jede Berührung, jeden Windhauch oder auch die Temperaturschwankungen zu erfühlen.

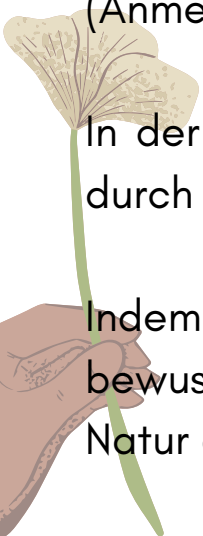
An manchen Stellen unseres Lebens, wurde uns dieser körperliche Ausdruck von Neugierde eventuell versucht abzutrainieren.

"*Fass nicht immer alles an!*" ist dabei vielleicht ein Spruch, den einige von euch noch gut kennen.

(Anmerkung: Anfassen ist nicht gleichzusetzen mit Abreisen! :))

In der Natur- und Wildnispädagogik arbeiten wir ganz bewusst, durch den lebendigen Umgang mit der Natur, mit allen Sinnen.

Indem wir uns Raum schaffen, einzelne Sinneswahrnehmungen bewusst zu spüren, bauen wir eine Brücke zwischen uns und der Natur die uns umgibt.



Berühre, Spüre, Erkunde deine Umgebung mit deinen Händen!

Wenn du dich diese Woche an deinem Sitzplatz befindest, grabe doch deine Finger einmal bewusst in die Erde unter dir. Wie fühlt sich diese an? Wie fühlt sich der Baum an, an dem du lehnst? Schließe gern deine Augen dabei, wenn du magst!

Finde deinen Baumfreund wieder!

Eine meiner liebsten Aktionen in meinen Workshops ist das Spiel "Baumfreund". Lade dir hierfür einen Herzensmenschen ein und macht gemeinsam einen Ausflug in das nächste Waldgebiet. Dort angekommen, lass dir die Augen verbinden oder schließe sie eigenständig und bittet deinen Partner*in dich behutsam zu einem Baum zu führen. Traut euch ruhig ein wenig rein ins Gelände. Wenn du das Zeichen bekommen hast, an dem auserwählten Baum angekommen zu sein, nimm dir etwas Zeit, diesen mit deinen Händen sorgfältig zu ertasten. Strecke dich so hoch du kannst und nimm auch die Wurzeln mit ins Tast-Visier. Im Anschluss lass dich wieder zurück zum Ausgangspunkt führen. Der Weg zurück darf ruhig etwas irreführend verlaufen. Öffne nun die Augen und versuche deinen Baumfreund unter den Anderen wieder zu erkennen.



Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

Meine 11. wilde Frühlingswoche

Liebings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

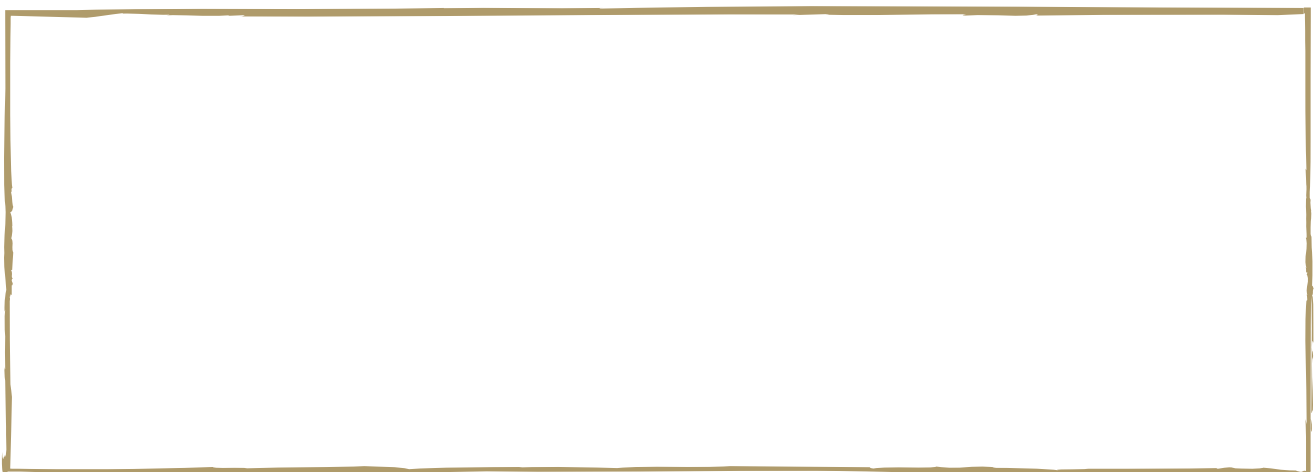


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing.

Meine 12. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

Wohin trägt dich heute der Wind?

Die meisten von uns sind es gewöhnt, am Morgen zuerst in die Wetter App zu schauen bevor man einen Blick aus dem Fenster wagt, um einzuschätzen, wie das Wetter heute wird!

Ich selbst bin ein großer Fan vom Regenradar! :) Und doch lohnt es sich, durch genaues Beobachten zu lernen, auf die Zeichen der Elemente zu achten.

- Woher kommt heute der Wind? Wie fühlt er sich aktuell an?
- Sind Wolken zu sehen? Wie sehen diese heute aus?
- Wie verändert sich der Himmel & das Wetter im Laufe des Tages?
- Wann geht die Sonne heute auf? Wann geht sie unter?

Das alles sind Fragen, die einem helfen können, die eigene Wahrnehmung für die wilde Welt da draußen und den steten Wandel zu schärfen. Auch kann es sehr hilfreich sein, den Blick für die Veränderung des Wetters zu trainieren, wenn man viel Zeit in der Natur verbringt. Es kann darüber entscheiden, ob man es noch rechtzeitig schafft, einen Unterschlupf zu finden oder ob man den Rest des Tages bis auf die Unterhose durchnässt verbringen muss!



**Lege in dieser Woche deinen Fokus einmal bewusst
auf das Wetter um dich & dessen stete Veränderung!**

Um wirklich sagen zu können, wann die Sonne auf und wann sie unter geht, muss man natürlich live dabei sein! :)

Also wie wäre es diese Woche mal damit, die Sonne am Morgen zu begrüßen und am Abend wieder zu verabschieden?



Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

Meine 12. wilde Frühlingswoche

Lieblings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

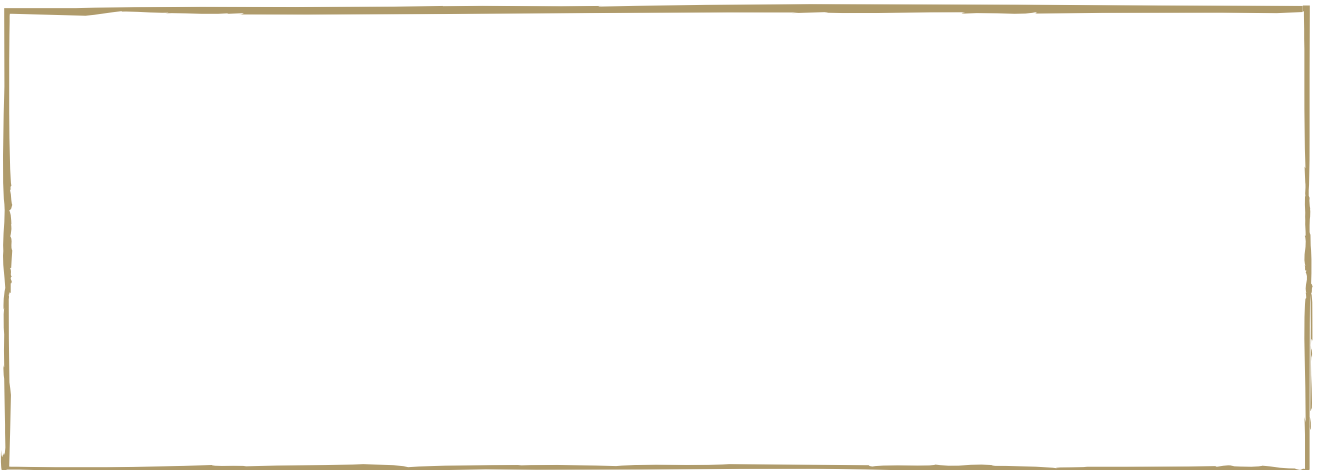


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing. The box is positioned below the text 'Was ich gelernt habe in dieser Woche:' and occupies the lower half of the page.

Meine 13. wilde Frühlingswoche

Wochenimpuls zum Wildfühlen:

Es geht weniger darum, seinen Platz zu finden, sondern seinen Platz zu kreieren.

"Was wir säen, werden wir ernten." – Ich mag diesen Spruch und doch ist er ambivalent zu betrachten. Denn natürlich sind wir nicht allein auf dieser Welt verantwortlich für das, was mit uns und anderen geschieht. So wie wir nicht allein durch das Bestellen und Pflegen der Felder davon ausgehen können, dass die Ernte gelingt. Die Wetterbedingungen sind nur eine von vielen Einflüssen, die wir nicht kontrollieren können. Dennoch glaube ich fest daran, dass wir durch mehr Bewusstwerdung zu einem großen Teil beeinflussen können, wie wir auf das Leben reagieren und mit welcher Haltung wir uns an jenem beteiligen.

Die Intention ist dabei der Samen aus dem unsere Zukunft entsteht.

Der Intention steht meist die Reflexion voran. So möchte ich dich einladen, die letzte unserer 13 Frühlingswochen dafür zu nutzen, noch einmal zu schauen, was war und zu spüren, was kommen mag.

Unterstützende Fragen dafür können sein:

- Was waren für mich besonders nährnde Momente in den letzten Wochen?
- Welche Orte haben mir Kraft geschenkt?
- Mit welchen Personen würde ich diese Orte gern teilen?
- Wem/Was möchte ich in der Zukunft mehr Raum einräumen?



Begib dich diese Woche auf einen Reflexions-Spaziergang, um neue Samen zu säen.

Suche dir auf deinem Spaziergang einen Naturgegenstand, der dir ins Auge springt, dich inspiriert, berührt oder den du einfach interessant findest. Begib dich an einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst und beantworte die folgenden Fragen:

- Wie sieht mein Gegenstand aus?
- Wie fühlt er sich an?
- Für welche Werte in meinem Leben könnte dieser Gegenstand stehen? Inwieweit stand mein Handeln in Übereinstimmung mit diesen Werten in den letzten Wochen?
- Was kann ich tun, um mein Leben noch tiefer nach diesen Werten auszurichten?



Für diese Woche plane ich folgende Naturzeit:

Meine 13. wilde Frühlingswoche

Lieblings-Naturerlebnisse der letzten Tage:

War ich diese Woche schon an meinem Sitzplatz?

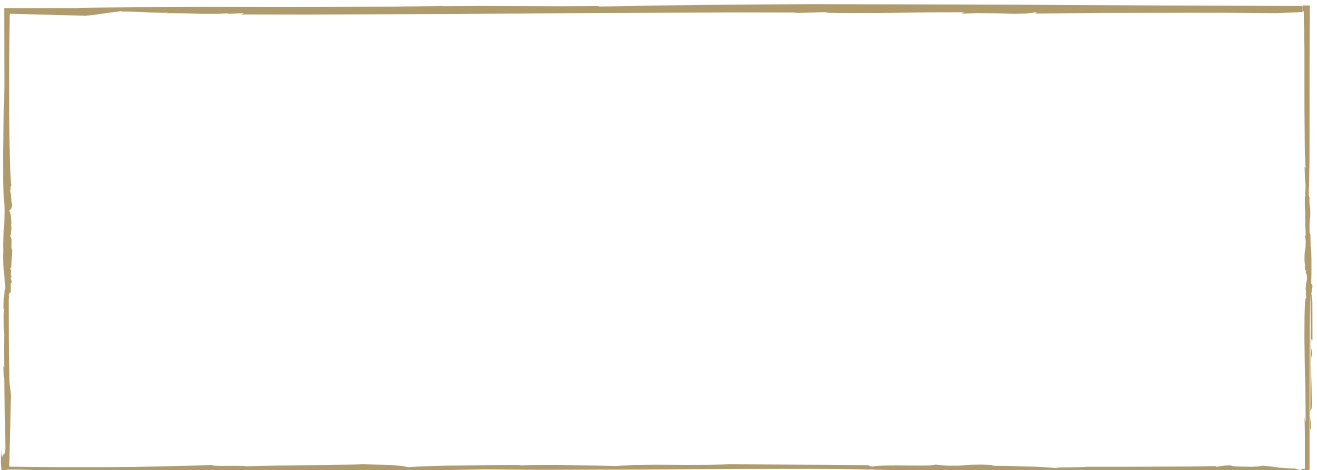


Habe ich mir etwas Zeit zum Nature Journaling geschenkt?



Meine wilde Wochen-Collage:

Was ich gelernt habe in dieser Woche:

A large, empty rectangular box with a brown border, intended for a collage or drawing. The box is positioned below the text 'Was ich gelernt habe in dieser Woche:' and occupies the lower half of the page.

Wie schön, dass du dabei warst!

Ich danke dir von Herzen, dass du dir in diesem Frühjahr etwas Zeit genommen hast, um die Natur vor deiner Haustür bewusster zu erleben! Ich hoffe sehr, du hattest einige tolle Momente des Staunens, der Freude und der Verbundenheit da draußen.

Mein Wunsch ist es, mit meiner Arbeit ein Gefühl von Zuhause sein in und mit der Natur zu kultivieren und auf diesem Weg auch unsere kindliche Freude und Neugierde am Lernen und Entdecken wieder mehr zu uns holen.

Für mehr Liebe in uns und für unsere Umwelt.

Ich würde mich freuen, dich auch mal persönlich bei einem meiner Workshops in Berlin & Umgebung oder bei meinen Online Veranstaltungen kennen zu lernen!

Nun lasst uns gemeinsam in den Sommer aufbrechen!



Notizen



Notizen



Notizen



Notizen







Mehr Infos zu meinen Angeboten unter:

www.wildfuehlung.de

@wildfuehlung

