

Die Kräfte der Natur!

Manchmal muss man die Natur einfach still genießen um Ihre Schönheit wahrzunehmen.

Der Winter hat auch hier im Norden immer wieder seinen Reiz. Die Sonnenaufgänge sind am frühen Morgen hier besonders schön. Immer wieder stelle ich fest, dass ich aus der Natur und aus dem draussen sein, meine größte Kraft und Energie ziehe. Gerade am Morgen genieße ich die Luft draussen in den Wäldern. Egal welche Jahreszeit, es zieht mich immer raus in die Natur. Es gibt für mich nichts schöneres, als frische Luft zu atmen, den Wind zu riechen und ein Teil der Natur zu sein.



Ich bin immer wieder erstaunt, was das für mich für einen großen Unterschied macht. Beginne ich meinen Tag mit frischer Luft und den Wäldern, bin ich viel wacher, leistungsbereiter und ausgeruhter. Umgebe ich mich mit deutlich mehr Verkehr, in geschlossenen Räumen oder eile ich ein paar Tage viel von A nach B merke ich wie ich langsam "einknicke". Für mich ist die Natur absolut heilsam. Gerade in der heutigen Zeit, digitalisiert und optimiert bis in die Haarspitzen, ist es besonders wichtig rauszugehen und sich wieder mit der Natur zu verbinden. Das klingt jetzt sehr esoterisch, aber ist es eigentlich gar nicht. Machen wir uns klar woher wir ursprünglich kommen und wie wir noch vor ein paar 100 Jahren

gelebt haben, wird klar warum viele Menschen mit der "modernen" und "schnellen" Welt etwas struggeln. Ich persönlich habe hier in meiner Umgebung viele Lieblingsplätze die ich in meinen Auszeiten ansteuere. Ob Wald, Bachlauf, See oder einfach die Felder nebenan überall kann man seine Akkus wunderbar aufladen. Denn wenn man einfach an der frischen Luft mal durchatmet, den Alltag kurz mal Alltag sein lässt und so richtig eintaucht in die Stille und Schönheit, wird einem oft bewusst wieviel Kraft und Energie man aus solchen naturnahen Auszeiten ziehen kann. Also ab nach draussen an die frische Luft. Ich werde später noch eine Runde Waldbaden!

Hast Du Fragen oder interessierst Du Dich für ein persönliches Coaching? Dann informiere Dich gerne auf meiner [Webseite](#). Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden [eBooks](#)

und natürlich kostenfrei auf meinem [YouTube-Kanal](#).

Hab`einen schönen Tag.

Martina

WHAT I ATE TODAY! / Mein Alltag in den Ferien, Linsen-Pasta Rezept + Leckerer Eis muss sein!

Ein WHAT I ATE TODAY ist immer eine gute Idee! Ich habe für Dich einen typischen Ferientag festgehalten, was haben wir gemacht, was gab es zu essen. Ausserdem rede ich im Video über

Zuckerkonsum und Kinder und wie ich einen zuckerfreien Kakao auf den Tisch bringe. Und es gibt ein tolles Rezept für eine Linsen-Bolognese mit Babyspinat. Mehr dazu gibt es hier im ganzen Video.

Ich wünsche Dir einen schönen Start in die neue Woche.