

Jeden Tag öffnen wir unser Herz für ein kleines Wunder...

Im Wald beginnt diese Geschichte – Blätter fallen herunter...

Der Geist ist wachsam für die Vielfältigkeit der kommenden, inneren Bilder...

Es ist ein kalter Dezembermorgen. Der Nebel hängt tief, schlängelt sich langsam durch die Bäume. Doch ein paar Sonnenstrahlen finden zwischendurch ihren Weg durch die Wolkendecke.

Den eigenen Rhythmus entwickeln...

Ich spüre das Knirschen der Äste unter meinen Schuhen. Ich genieße die Stille des Waldes und gehe bewusst den Weg entlang: Ich höre das leise Rascheln von Blättern und mein Blick fällt auf einen Vogel, der vorbeifliegt. Beim Einatmen nehme ich die Kälte wahr, rieche den baldigen Schneefall, der die Weihnachtszeit einläuten wird.

Sicherheit erleben und Vertrauen aufbauen...

Der Wald gibt mir die Ruhe, um meine innere Kraft besser zu spüren. Die Zeit für Selbstachtsamkeit und Reflexion ist da. Dazu gestalte ich mir gedanklich mein heutiges Mantra: Ich bin wichtig. Du bist wichtig. Wir sind wichtig.

Sinn und Bedeutung geben und erfahren...

Auf meinem Rundweg begegnen mir zwei symbolische Metaphern:

Der **Wegweiser** im Wald zeigt mir den Weg. Meine Entscheidungen leiten mich - jeder Weg führt zu einem Ziel.

Der **fliessende Bach** am Waldesrand plätschert leise an mir vorbei. Alles ist in Bewegung. Alles hat seinen Platz. Alles kommt und geht.

Es ist Dezember, es duftet nach Weihnachten...

Wir blicken zurück: Wir sahen, rochen, schmeckten, hörten, fühlten, lachten...

Die kalte Jahreszeit ist geprägt von Wärme und Achtsamkeit...

Neugierig weiter die Welt zu entdecken ist unser Streben, wir nutzen jede Möglichkeit...