

WILD VERBUNDEN

April – ein Monat voller Bewegung und Neubeginn

Ich erlaube mir ...

- Erneuerung wichtiger zu nehmen als Druck.
- zuzulassen, dass die Jahreszeit unsere Tage verändert.
- mich um das zu kümmern, was gerade beginnt.
- wahrzunehmen, was repariert, gelüftet, gewaschen, gepflanzt oder begonnen werden möchte.
- darauf zu vertrauen, dass auch ein ruhigerer Tag ein guter Tag sein kann.
- Raum zu lassen für Unordnung, Blüten, Matsch und fröhliche Unterbrechungen.

Kleine, gemütliche Freuden (wähle 1–2)

- Eine kleine Vase mit Blüten, Wiesenkerbel oder frischem Grün auf den Tisch stellen.
- Die Hintertür für ein paar Minuten öffnen und den Vögeln lauschen.
- Mit einer Tasse Tee in einem sonnigen Fleck sitzen.
- Ein neues Buch beginnen: Das kleine weiße Pferd oder ein paar Seiten aus einem Jane Austen Roman.
- Etwas Einfaches und Frisches zubereiten: Eiersalat, Kräuterbutter, Suppe mit ersten Frühlingskräutern oder ein Dessert mit Rhabarber.
- Wahrnehmen, wie viel länger das Licht am Abend bleibt.

Mein Journal (nur 3 Zeilen)

- Ein heller Moment
- Was gibt mir Halt?
- Was möchte gerade Aufmerksamkeit bekommen?

Natur wahrnehmen (klein & umsetzbar)

Eine Farbe im April

Wähle jede Woche eine Frühlingsfarbe, auf die du achtest: frisches Grün, Primelgelb, Blütenweiß, Violettblau.

Blick nach unten

Verbringe einen Spaziergang damit, vor allem nach unten zu schauen: Gänseblümchen, Moos, Blütenblätter, „Unkräuter“, kleine Bewegungen.

Wind in den Zweigen

Bleibe eine Minute stehen und beobachte, was der Wind mit Bäumen, Gräsern oder Blüten macht.

Ein Ort im Wandel

Suche dir eine kleine Stelle und beobachte, wie sie sich im Laufe des Monats verändert.