

# ÜBERGANG HERBST ZU WINTER

In diesem November wurden wir mit außergewöhnlich viel Sonnenschein verwöhnt und dennoch passt sich unser Körper nun an den Übergang vom Herbst zum Winter an. Dies ist ein natürlicher Prozess, das Bedürfnis nach leichter Kost wechselt zu einem Verlangen nach wärmenden, nährenden Speisen und wir suchen die Geborgenheit in den eigenen vier Wänden, es drängt uns nicht mehr ins Freie um uns dort aufzuhalten. Doch gerade jetzt ist es ratsam das Maß der Dinge, die Balance zwischen Gemütlichkeit und Aktivität zu wahren. Das Erleben der Gegensätze, von dem Bewegen an der frischen Luft und die Gemütlichkeit in mollig warm beheizten Räumen, schafft einen besonderen Reiz und bereichert sich somit gegenseitig. Nach einem Spaziergang an der frischen Luft ist es umso schöner nach Hause zu kommen, einen warmen Tee oder eine wärmende Suppe zu genießen. Ideal wäre es, wenn Sie Ihre Spaziergänge dazu nutzen, bewusst in die Natur einzutauchen und Ihre Augen für die Geschenke am Wegesrand zu öffnen... Nüsse, Esskastanien, Pilze, bunte Blätter, Eicheln, Hagebutten sind überall zu finden, wenn wir danach Ausschau halten. All diese Schätze können Zuhause Verwendung finden, entweder in Form von leckeren Speisen oder aber für schöne kreative Ideen. Somit wird aus einem gewöhnlichen Spaziergang zu einer Entdeckungsreise der besonderen Art.

Diese Spaziergänge haben wir in den vergangenen Wochen mit den Besuchern unserer Tagesstätte umgesetzt, solange wir noch Gelegenheit hatten dies in der Gruppe zu tun.

Die gesammelten Fundstücke finden nun Verwendung für verschiedene kreative Ideen, die wir in der Tagesstätte in gemütlicher, kleiner Runde gemeinsam gestalten.

