



Aktuelles

Liebe Mitglieder und zukünftige Teilnehmende an unseren Kursen

Dieser Frühling hat es in sich, es sind enorme Gegensätze am Werk. Viele Kontakte sind uns verboten, dafür finden wir neue in der Natur. Der Verkehr steht quasi still, dafür hören wir die Vögel wieder besser. Der Wirtschaft geht es schlecht, aber die Natur scheint sich weit herum zu erholen. Für unsere Exkursionsleitenden wurde quasi die Winterpause verlängert und das bei diesem Sommerwetter.

Unsere Tipps

Für all diejenigen, die Inspiration suchen für die Zeit im Freien, haben wir hier einige Tipps: Gehen Sie langsam und mit offenen Sinnen, schliessen Sie in den Pausen die Augen und hören Sie aktiv den Vögeln zu, betrachten Sie jeden Tag denselben Baum – er verändert sich ständig, riechen Sie an den Blumen am Wegrand. Die Achtsamkeit ist das zentrale Element, um sich in der Natur zu verankern und sein Wohlbefinden zu steigern.

Weitere Ideen und Übungen haben wir auf unsere Homepage gestellt:

<http://www.natur-schule-see-land.ch>

Übrigens: Unsere Schulangebote nehmen wir ab dem 11. Mai wieder auf. Alle öffentlichen Kurse der NSSL fallen noch aus. Wir werden Sie benachrichtigen sobald wir sie durchführen dürfen.

Geniessen Sie die spezielle Zeit – ein nie dagewesener Frühling erwartet Sie draussen.

Freundliche Grüsse

Das Team der Natur Schule See Land

Les dernières nouvelles

Chers membres NSSL et futurs participants à nos activités

Le printemps a tout pour plaire, mais, cette année, il a laissée éclore de grandes contradictions. En effet, bien que de nombreux contacts nous soient interdits, nous pouvons trouver de nouvelles connexions, avec la faune et la flore, dans la nature. Le trafic s'est presque tu, mais, grâce à cela, nous entendons beaucoup mieux les oiseaux. L'économie va mal, mais la nature semble retrouver ses forces jusque loin à la ronde. Pour nos guides, la pause hivernale a presque été prolongée : ceci, toutefois, avec un temps estival.

Nos conseils

Voici quelques conseils pour celles et ceux qui cherchent l'inspiration lors de leur temps libre en extérieur :

Marchez tranquillement, les sens en alerte. Durant les pauses, fermez les yeux et écoutez activement les oiseaux. Ou observez chaque jour le même arbre - il change constamment. Humez, aussi, les fleurs au bord du chemin. L'attention portée à ces éléments naturels vous permet de vous ancrer dans la nature et ainsi, d'augmenter votre bien-être.

Rendez-vous sur notre page d'accueil pour davantage d'idées et d'exercices :

<http://www.natur-schule-see-land.ch>

Au fait : Nous reprendrons nos cours pour les écoles à partir du 11 mai. Toutefois, tous les autres cours destinés au public sont encore annulés à l'heure actuelle. Nous vous informerons dès qu'ils pourront reprendre.

Profitez de cette période spéciale – un printemps, qui n'avait encore jamais eu lieu, vous attend dehors.

Salutations amicales de votre équipe Natur Schule See Land

Natur Schule See Land

Chemin du Coteau 34

2533 Evilard

T: 032 322 37 08

info@natur-schule-see-land.ch

www.natur-schule-see-land.ch

