

The background features a stylized sun with a yellow trunk and rays, set against a green field of foliage. The foliage consists of various green shapes, some with dark blue outlines, resembling leaves and branches. The overall color palette is bright and natural, with shades of green, yellow, and blue.

Natur baden

Studierst du noch oder naturbadest du schon?

Naturbad

Gönne dir regelmässig eine Auszeit in der Natur. Spaziere am See/Fluss entlang oder geniesse einen Waldspaziergang in deiner Nähe. Nimm die Natur um dich herum mit all deinen Sinnen wahr:

- Lass deinen Blick herumschweifen. Schau dir die Umgebung an (Himmel, See, Fluss, Blumen, Bäume, Berge).
- Rieche die Essenzen in der Luft. Schnuppere wieder einmal an einer Blume.
- Taste mit deinen Händen ab, was du in der Natur findest. Schliesse dabei deine Augen.

- Lausche den Geräuschen der Natur. Was hörst du?
- Gehe ein paar Schritte barfuss, z.B. über eine Wiese, Steine oder über Moos.
- Atme die frische Luft bewusst ein.

Erdung

Stehe mit beiden Füssen auf dem Boden und schliesse deine Augen. Stelle dir vor, an deiner linken und rechten Fusssohle befindet sich ein Ventil. Atme ein: Durch dein linkes Ventil strömt dabei die Kraft der Erde in deinen Körper hoch und füllt ihn damit. Atme aus: Durch dein rechtes Ventil strömt aller Ballast aus deinem Körper in die Erde zurück.