

Grünkraft

Die englische Rose bewundern.
Den Duft von gemähtem Gras einatmen.

Im See baden.

Moos unter den Füßen spüren.

Salat schneiden und Kräuter.

Glatte Petersilie, Rauke, Mangold, Minze.

Mich an einen Baum lehnen.

Hochsehen ins Blätterdach.

Einen Specht hören.

Einen Milan mit den Augen verfolgen.

Blumen pflanzen, pflücken, verschenken.

Spazieren gehen.

Eine kleine Runde. Eine große.

An einem Bach eintlang. Im Regen.

Kastanien sammeln.

Gemüse putzen, garen, würzen.

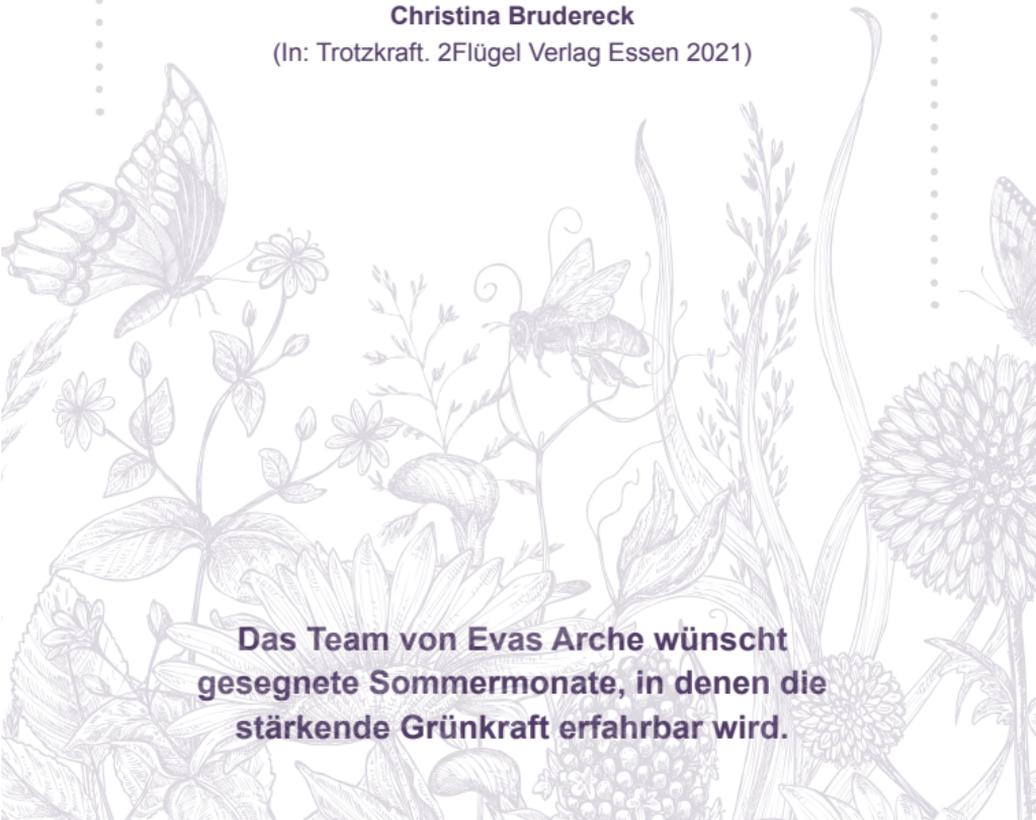
Brokkoli, Blattspinat, Zucchini.

Holz stapeln. Feuer machen.

Die heilsame Kraft der Natur spüren.

Christina Brudereck

(In: Trotzkraft. 2Flügel Verlag Essen 2021)



**Das Team von Evas Arche wünscht
gesegnete Sommermonate, in denen die
stärkende Grünkraft erfahrbar wird.**