24 kleine Draußen-Momente

DEINE NATUR-CHALLENGE IM DEZEMBER

24 kleine Einladungen, die Natur neu zu entdecken

RAUSGEHEN

Gehe eine Runde nach draußen, atme tief durch und lass dein Alltag für einen Moment hinter dir.

Entdecke einen Weg, den du noch nicht kennst. Wohin führt er dich?

Bleib stehen und lausche den Geräuschen um dich herum. Was nimmst du wahr?

Geh bewusst ein Stück langsamer als sonst und entdecke, was dir dabei auffällt.

Suche dir einen Lieblingsplatz im Freien und genieße einen Moment der Ruhe.

Schau in den Himmel und beobachte die Wolken. Welche Formen kannst du entdecken?

Spüre den Wind auf deinem Gesicht. Aus welcher Richtung kommt er?

Mach einen kleinen Spaziergang im Abendlicht.

ERKENNEN

Entdecke etwas, das im Winter grün bleibt. Weißt du, um welche Pflanze es sich handelt?

Suche ein Blatt mit einer besonders schönen Form. Was macht es so besonders?

Finde etwas, das der Frost verändert hat.

Beobachte einen Vogel. Wie bewegt er sich und was macht er gerade?

Suche verschiedene Farben in der winterlichen Natur. Welche überrascht dich am meisten?

Entdecken eine besondere Baumrinde. Ist sie glatt, rau, rissig oder ganz anders?

Finde etwas Kleines, das dir bisher nie aufgefallen ist. Was hast du entdeckt?

Schau dir einen Baum einmal ganz genau an. Was kannst du an Stamm, Ästen und Knospen erkennen?

VERWENDEN

Bereite dir einen Tee aus einem Fichtenzweig zu.

Stelle einen kleinen Zweig ins Wasser und beobachte, wie er sich über die Tage verändert.

Fange eine Schneeflocke auf deinem Handschuh und beobachte ihre Einzigartigkeit.

Probiere gefrorenes Hagebuttenmark wie ein kleines Fruchtsorbet.

Zerreibe ein paar Nadeln von Fichte und Tanne zwischen den Fingern. Erkennst du den Duft?

Puste eine Seifenblase in die frostige Luft und beobachte, ob sie gefriert.

Zerreibe Fichtennadeln mit Salz zu aromatischem Waldsalz.

Drück dein Gesicht in eine frische, weiche Schneedecke und beobachte, wie lustig dein Abdruck aussieht!