



Outdoor

REISE- ABENTEUER

50 CHALLENGES
FÜR UNTERWEGS

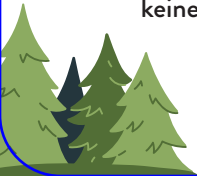




KUNST IN UND MIT DER NATUR



Ob Zapfen, Zweige oder Steine, die Natur hat viele Materialien für ein Kunstwerk zu bieten. Sammle auf einem Spaziergang besonders schöne Fundstücke und lege daraus entweder ein Mandala oder eine Sonne. Oder willst du aus deinen Schätzen einen besonderen Türkranz binden? Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.





YOGA IM FREIEN



Steige auf einen Berg oder wandere zu einer möglichst ruhigen Stelle in der Natur, um Yoga zu praktizieren. Ob Baum, Krieger oder herabschauender Hund – an der frischen Luft wirst du die Übungen ganz neu erleben. Beginne deine Yoga-Session am besten mit einer Meditation und konzentriere dich dabei auf die Geräusche um dich herum. Du wirst sehen: Die Natur tut nicht nur deinem Körper, sondern auch deiner Seele gut.





MOND-WANDERN

Einmal im Monat ist die nächtliche Welt in ein besonderes Licht getaucht, denn es ist Vollmond. Die Challenge: Brich auf zu einer Vollmondwanderung! Ist der Himmel frei von Wolken, brauchst du vielleicht nicht mal eine Stirnlampe. Du wirst überrascht sein, wie sich deine Augen an den Schein des Mondes gewöhnen und du den Weg nur mithilfe seines Lichtes erkennst.

