

Deine Möglichkeiten für den Juni:

Rosenblätterttee

Eines der stärksten Juni Heilmittel für deine Regeneration von Kopf und Körper. Ein Hochgenuss für Körper und Seele!

- Pflücke ein paar Rosenblätter von ungespritzten Sträuchern. Besonders von Blüten, die ihre Blätter leicht hergeben, wenn du sie berührst.
- Gib eine Handvoll Blätter auf 3/4 Liter fast kochendes Wasser
- Lasse den Tee 3 Minuten ziehen und genieße!

Kopfkino für den Juni

Wann immer du im Juni die Gelegenheit findest, verschwinde für 10 Minuten in dein privates Kopfkino. Visualisiere einen schönen Ort, an dem du einen schönen Weitblick auf eine Naturszene deiner Wahl hast. Schau dich in Ruhe um, genieße den Ausblick, schöne Details und lausche den Geräuschen in deinem Film.

Barfuß laufen

Ein ideales Training um deine energetischen Verhältnisse zu optimieren. Befreie deine Füße aus der Dunkelheit der Socken. Laufe öfter barfuß! Egal ob zu Hause oder beim Spaziergang. Erkunde die unterschiedlichsten Oberflächen und stelle dich einfach mal „in deine Mitte“. Woher komme ich? Wohin will ich?

Einmal Wochenmarkt und zurück, bitte.

Entdecke das aktuelle Nahrungsangebot der Natur mit deinen unterschiedlichsten Sinnen. Besuche einen Wochenmarkt in deiner Nähe und berühre, rieche, schmecke, was dein Auge erblickt! Versuche dem Verkäufer noch ein leckeres Rezept für deinen Einkauf zu entlocken.

Plus-Minus Liste

Fülle diese Liste und ergänze bei jeder Gelegenheit deine persönliche Erfahrung dazu:

Meine gesunde Mitte	
stärke ich durch	schwäche ich durch