

*Das Glück
BEGINNT, WO
man die Zeit
VERGISST:
im Grünen!*

© 2025 ARSEDITION GMBH,
FRIEDRICHSTR. 9, D-80801 MÜNCHEN
ALLE RECHTE VORBEHALTEN

COVERGESTALTUNG: ANNA HAERDTL
UND BARBARA REITER MIT ANDREA

WEINGRILL, BUREAU A/O

GESTALTUNG INNENTEIL: ANNA HAERDTL
UND BARBARA REITER MIT ANDREA

WEINGRILL, BUREAU A/O

BILDNACHWEISE COVER UND INNENTEIL:

www.shutterstock.com: Mostovyi Sergii Igorevich,

Theplantedwanderer, FTiare, ChrissiBit, Th3lastpeace,
mark gusev, Daria_Riddle, Marek Mierzejewski, newsony,
Paul Aniszewski, Massimiliano Paolino, Ronald Wilfred

Jansen, Lipatova Maryna, MAXSHOT.PL,

Bannafarsai_Stock, Rasulov, HannaTor, SmLyubov,
rangizzz, AHernPhoto, Aastels, Lois GoBe, Dario Toledo,

Nadia Grapes, New Africa

ISBN 978-3-8458-6285-9

WIR BEHALTEN UNS DIE NUTZUNG
UNSERER INHALTE FÜR TEXT UND
DATA MINING IM SINNE VON
§ 44B URHG AUSDRÜCKLICH VOR.

WWW.ARSEDITION.DE

Lass einen Hauch von Wiesenglück **IN DEIN HERZ!**

Die Natur ist magisch und hat eine heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele. In jedem Grashalm und jeder Blume verbirgt sich das Hier und Jetzt. Jeder Windhauch, der durch die Grashalme und das Blütenmeer einer Wiese streicht, erdet uns und bringt uns wieder mehr zu uns selbst. Diese Kärtchen bringen dir mit ihren Inspirationen und Sprüchen das Gefühl, mitten in einer duftenden, summenden Sommerwiese zu stehen und einfach nur den Augenblick zu genießen. Ziehe eine Karte, wann immer dir danach ist, und lass dich auf einen kleinen Spaziergang ein – auch wenn es nur in Gedanken ist.





MAN SOLLTE
VIEL MEHR ZEIT
auf einer grünen
Wiese verbringen.





Zeit für eine ATEMPAUSE

Wann immer dir danach ist, schließe die Augen, lass deinen Körper ruhig werden und atme bewusst ein paar Mal tief ein und aus. Stell dir vor, wie du auf einer bunten Blumenwiese stehst, die Sonne wärmt dein Gesicht und du atmest die frische, duftende Luft. Beobachte, wie dein Atem in deinen Körper hinein- und wieder hinausströmt. Mit jedem Atemzug stellst du dir vor, wie du neue Energie tankst und wieder mehr im Hier und Jetzt an kommst. Kehre hierher zurück, wann immer du eine Atempause brauchst.



ALLES IN
der Natur
LÄDT UNS
ständig ein,
DAS ZU SEIN,
was wir sind.

GRETEL EHRlich





Wellness für FÜSSE UND SEELE

Wenn deine Muskeln sich verspannt anfühlen, mach einen Barfuß-Spaziergang im Grünen. Oftmals können Verspannungen daher kommen, dass wir zu wenig barfuß und zu viel auf harten, eintönigen Böden unterwegs sind. Unsere Füße als Tast- und Greiforgane müssen den Untergrund richtig spüren, damit sich unsere Körperhaltung daran anpassen kann. Finde also zurück in dein natürliches Gleichgewicht, indem du ein Stück weit barfuß durch Wiesen, Wälder und in den Bergen wanderst.