

NATURSEIN NINA KESSLER

# Impulse | Rituale | Meditation

# Frühling

## für dich und dein Kind



NATURVERBINDUNG IM JAHRESKREIS

MIT ZAHLREICHEN FOTOS VON SARAH FLEISCHER

WWW.NATURSEIN-NINA-KESSLER.DE





# Ein liebes Hallo!

Ich freue mich über dein Interesse an meinen Naturimpulsen zum  
**Frühling!**

Vielleicht spürst du es auch, das Bedürfnis, wieder mehr im **Rhythmus der Jahreszeiten** zu leben. Die Natur ist ein verlässlicher Kompass und dieses E-Book lädt dich dazu ein, Momente zu schaffen, die echt, nährend und bedeutsam sind – mitten in einem oft trubeligen Alltag.

Genau deshalb habe ich dieses E-Book für dich und dein Kind geschrieben.

Ich möchte dich einladen, die besondere Magie des Frühlings zu entdecken! In meinem **Buch 'die Jahreskreisfeste mit deinem Kind erleben'** findest du noch viele weitere **Impulse, Rituale und auch Meditationen** - durch das ganze Jahr!

Es ist mein Herzensanliegen, Familien wieder näher an die natürliche Kraft des Jahreskreises zu führen – leicht, liebevoll und alltagstauglich. Durch meine jahrelange Erfahrung in der waldpädagogischen und naturspirituellen Arbeit mit Kindern in der Natur weiss ich, wie wichtig das Sein in der Natur schon für die ganz Kleinen ist und welche Impulse es braucht.

Seit nun 10 Jahren bin ich in Dormagen mit meinen **Walddetektiven** unterwegs. Ich gestalte viele verschiedene Kurse für Kinder, auch Mädchenkreise und Frauenkreise.

Liebste Frühlingsgrüße und ganz viel Lebendigkeit – für dich, für dein Kind, für eure gemeinsame Zeit.

Von Herzen, Deine

NINA



# Naturimpulse

01 NATURMANDALA

02 BARFUSSPFAD

03 FARBEN - SUCHSPIEL

04 FEDER - LEICHT

05 FRÜHLING ERWECKEN

06 HASEN SCHNITZEN

07 SAMEN PFLANZEN

08 MIT ALLEN SINNEN

09 NATUR - SCHATZSUCHE

10 UNTERSCHLÜPFE BAUEN



# Ritual

11 LEBENSENERGIE WECKEN

## Meditation

12 SONNENSTRAHLEN IM  
HERZEN





# 01 | Naturmandala legen

## Kunstwerke aus der Natur – Mandalas voller Zauber.

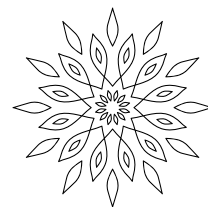
Ein Naturmandala zu legen ist wie ein kleines Kunstwerk aus dem, was die Natur uns schenkt – vergänglich, bunt und voller Fantasie. Es lädt Kinder (und Erwachsene) dazu ein, innezuhalten, genau hinzuschauen und mit allen Sinnen kreativ zu werden.

Sucht euch gemeinsam einen schönen Platz draußen – vielleicht auf einer Wiese, im Wald oder im Garten. Beginnt damit, Materialien zu sammeln: Blätter, Blüten, kleine Steine, Zweige, Gräser oder Zapfen. Alles, was euch anspricht, darf mitgenommen werden – aber achtet darauf, nur das zu nehmen, was bereits am Boden liegt oder in Fülle vorhanden ist. So bleibt die Natur im Gleichgewicht.



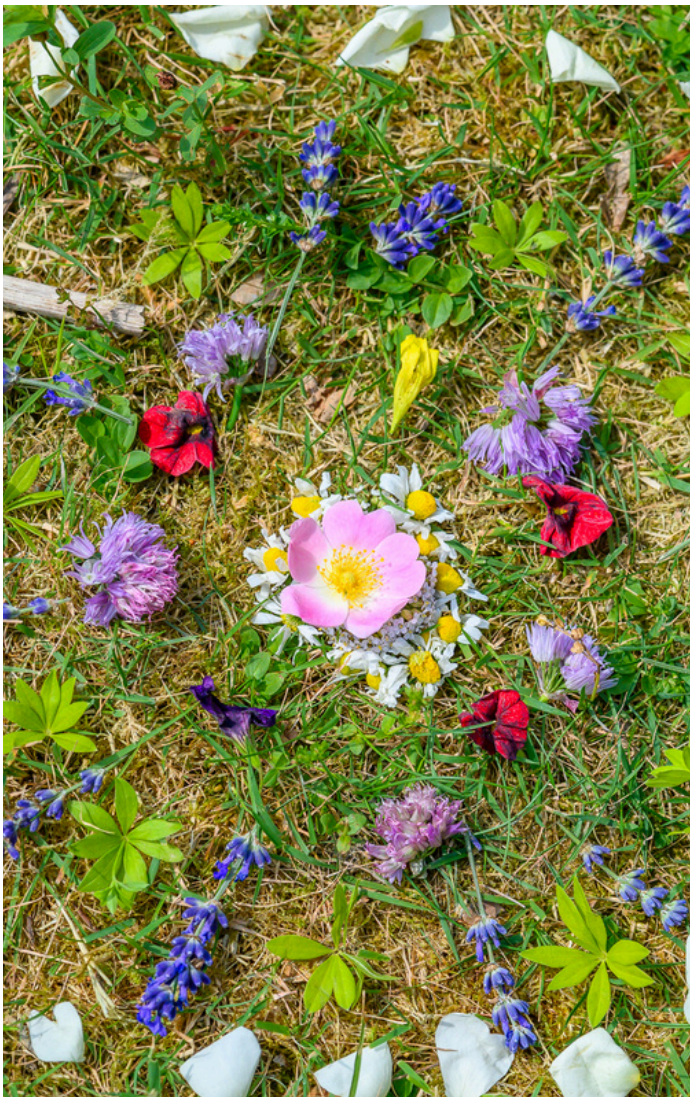
Nun beginnt ihr in der Mitte. Legt einen ersten Gegenstand – vielleicht einen besonderen Stein oder eine Blüte. Von dort aus wächst euer Mandala Stück für Stück nach außen. Ihr könnt Muster legen, Farben sortieren oder ganz frei gestalten. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – nur eure Ideen zählen.

Kinder lieben es, Dinge zu ordnen, zu gestalten und dabei ihre eigene Welt zu erschaffen. Beim Mandala legen kommen sie ganz ins Tun: Hände arbeiten, Augen entdecken Details, Gedanken werden ruhig. Oft entsteht dabei eine besondere Konzentration – eine kleine Pause vom Alltag.





# 01 | Naturmandala legen



Das Besondere am Naturmandala ist seine Vergänglichkeit. Der Wind darf es verändern, Tiere dürfen es entdecken, und irgendwann löst es sich wieder auf. Genau darin liegt ein wichtiger Zauber: Es geht nicht darum, etwas für immer festzuhalten, sondern den Moment zu erleben.

Ein Naturmandala verbindet uns mit der Natur, weil wir sie bewusst wahrnehmen und wertschätzen. Wir sehen die Vielfalt der Farben, spüren unterschiedliche Strukturen und erleben, wie alles miteinander harmoniert.

Vielleicht möchtet ihr euer Mandala am Ende noch gemeinsam betrachten oder ein Foto machen, bevor ihr euch verabschiedet. Und wer weiß – beim nächsten Spaziergang entsteht schon das nächste kleine Kunstwerk.



# 02 | Barfußpfad anlegen

## Erdverbunden – ein Weg für deine Sinne.

Ein Barfußpfad ist ein kleines Abenteuer für die Füße – und eine wunderbare Möglichkeit, die Natur ganz direkt zu spüren. Kinder lieben es, Dinge mit ihrem ganzen Körper zu entdecken. Ohne Schuhe wird jeder Schritt zu einer neuen Erfahrung.

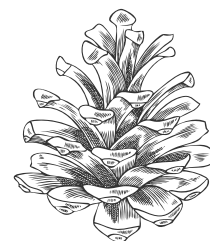
Sucht euch gemeinsam einen geeigneten Platz – im Garten, im Park oder am Waldrand. Der Untergrund sollte möglichst sicher und frei von spitzen oder gefährlichen Gegenständen sein. Dann beginnt ihr, verschiedene Naturmaterialien zu sammeln: weiches Moos, trockene Blätter, Sand, Erde, kleine Kieselsteine, Rinde oder Zapfen.



Legt die Materialien in kleinen Abschnitten hintereinander auf den Boden – wie eine kleine Strecke zum Darüberlaufen. Ihr könnt die einzelnen „Stationen“ klar voneinander abgrenzen oder fließend ineinander übergehen lassen. Vielleicht möchtet ihr gemeinsam überlegen, welche Reihenfolge spannend sein könnte: erst weich, dann pieksig, dann kühl?



Nun kommt der schönste Teil: Schuhe aus und los geht's! Schritt für Schritt ertasten die Füße die unterschiedlichen Untergründe. Mal kitzelt es, mal ist es kühl, mal ein bisschen ungewohnt. Kinder dürfen dabei ganz frei reagieren – lachen, vorsichtig sein, schneller laufen oder stehen bleiben.





## 02 | Barfußpfad anlegen



Ein Barfußpfad schärft die Wahrnehmung und stärkt das Körpergefühl. Die Füße werden angeregt, und gleichzeitig entsteht eine tiefe Verbindung zur Natur. Kinder erleben, wie unterschiedlich sich natürliche Materialien anfühlen – und wie spannend es ist, mit allen Sinnen zu entdecken.

Wichtig ist, dass sich alle wohlfühlen. Niemand muss über etwas laufen, das sich unangenehm anfühlt. Der Pfad darf jederzeit verändert werden – vielleicht wird etwas ausgetauscht oder ergänzt.

Am Ende könnt ihr euch austauschen: Was hat sich besonders schön angefühlt? Was war überraschend? Oft entstehen dabei lustige und wertvolle Gespräche.

Und vielleicht merkt ihr: Die Natur unter den Füßen zu spüren, ist eine ganz besondere Erfahrung – einfach, lebendig und voller Freude.



## 03 | Farben - Suchspiel



**Die Natur ist im Frühling ein buntes Wunder** – überall leuchten Farben, wenn wir nur genau hinsehen. Beim Farbensuchspiel begeben ihr euch gemeinsam auf eine kleine Entdeckungsreise.

Wählt eine Farbe aus – vielleicht ein frisches Grün, ein sonniges Gelb oder ein zartes Weiß. Nun macht ihr euch auf den Weg und sucht alles, was diese Farbe in der Natur zeigt: Blätter, Blüten, Steine oder auch kleine Details, die man sonst leicht übersieht.

Kinder tauchen dabei ganz spielerisch ins Beobachten ein. Ihr Blick wird geschärft, und sie entdecken oft Dinge, die Erwachsenen verborgen bleiben.

Am Ende könnt ihr eure Funde miteinander vergleichen oder gemeinsam überlegen, welche Farbe euch als Nächstes ruft. So wird jeder Spaziergang zu einem kleinen, achtsamen Abenteuer voller Entdeckungen.



# 02 | Feder – leicht



**Getragen vom Moment – tanzen mit der Feder.**

Manchmal braucht es nur eine kleine Feder, um die Leichtigkeit wiederzufinden. Vielleicht entdeckt ihr beim Spaziergehen eine – weich, zart und fast schwerelos. Schon beim Aufheben spürt man: Sie gehört dem Wind, dem Spiel und der Bewegung.

Sucht euch einen freien Platz und nehmt die Feder in die Hand. Werft sie sanft in die Luft und beobachtet, wie sie schwebt, tanzt und langsam wieder zu Boden sinkt. Versucht, sie aufzufangen – vielleicht mit ausgestreckten Armen, einer Drehung oder einem kleinen Sprung.



Ganz von selbst entsteht dabei ein lebendiges Spiel. Ihr beginnt euch zu bewegen, zu drehen, vielleicht sogar zu tanzen. Die Feder gibt den Rhythmus vor, und ihr folgt ihr – mal schnell, mal ganz ruhig. Es gibt kein Ziel und kein Richtig oder Falsch. Nur den Moment, die Bewegung und die Freude.

Kinder erleben dabei oft eine besondere Freiheit: Sie lassen sich treiben, lachen, probieren aus und vergessen für einen Augenblick alles um sich herum. Und auch Erwachsene dürfen sich daran erinnern, wie gut es tut, einfach leicht zu sein.



Die Feder lädt euch ein, loszulassen, den Körper zu spüren und euch vom Augenblick tragen zu lassen. Vielleicht weht ein Windhauch vorbei und nimmt sie ein Stück mit – und ihr folgt ihr neugierig.

So entsteht aus etwas ganz Einfachem ein kleiner Tanz mit der Natur – frei, lebendig und voller Leichtigkeit.



## 05 | Frühling aufwecken



**Der Frühling ist schon da – manchmal noch ganz leise und verborgen.** Unter der Erde schlummern Samen, an den Zweigen warten Knospen darauf, sich zu öffnen. Gemeinsam könnt ihr euch auf die Suche machen und den Frühling ein kleines Stück „aufwecken“.

Sammelt dafür zunächst ein paar Naturmaterialien und gestaltet euren eigenen Frühlingszauberstab: Ein Stock wird zur Grundlage, dazu kommen Federn, Gräser oder bunte Bänder, die ihr daran befestigt. Schon beim Gestalten entsteht eine besondere Vorfreude – als würdet ihr euch auf ein kleines Naturritual vorbereiten.

Mit eurem Zauberstab zieht ihr dann los. Streicht ganz sanft über den Boden, über Äste, Knospen oder erste Pflanzen. Bewegt euch achtsam und mit einer liebevollen Aufmerksamkeit – als würdet ihr die Natur zärtlich begrüßen.



# 05 | Frühling aufwecken

Vielleicht möchtet ihr dabei einen kleinen Spruch sprechen, den ihr euch selbst ausdenkt, zum Beispiel:

„Winter, Winter geh jetzt weg, Frühling komm aus deinem Versteck!“

Auch ohne Zauberstab könnt ihr den Frühling berühren: Legt eure Hände vorsichtig an Baumstämme, spürt die raue Borke unter euren Fingern. Flüstert den Pflanzen leise etwas zu – ein freundliches „Wach auf“ oder ein liebevoller Gruß.



Besonders schön ist es, gemeinsam die Hände auf die Erde zu legen. Spürt hin: Ist sie noch kühl vom Winter oder schon von der Sonne erwärmt? Vielleicht könnt ihr euch vorstellen, wie tief unter euch kleine Samen darauf warten, zu wachsen und ans Licht zu kommen.



Diese Übung verbindet auf spielerische Weise mit der Natur und ihren feinen Veränderungen. Kinder erleben sich dabei als Teil von etwas Größerem – als würden sie selbst ein kleines Stück Frühling in die Welt bringen.

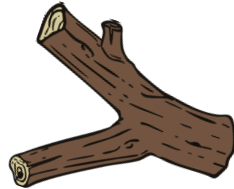
Und vielleicht merkt ihr: Der Frühling erwacht nicht nur draußen – sondern auch ein kleines bisschen in euch.



# 06 | Hasen schnitzen

## Mit den Händen erschaffen – ein Hase aus der Natur.

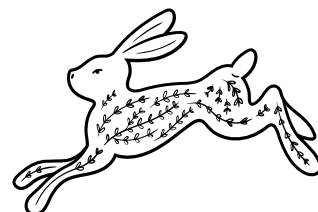
Aus einem kleinen Aststück wird im Handumdrehen ein eigener, kleiner Hase. Sucht eine passende Astgabel und schnitzt sie behutsam zurecht, sodass die Form eines Häschens entsteht. Wichtig dabei: Verwendet ein Kinderschnitzmesser und am besten auch Schnitzhandschuhe, damit alle sicher arbeiten können.



Anschließend wird euer Hase lebendig: Wackelaugen können aufgeklebt, bunte Bänder um den Ast gebunden oder kleine Details aufgemalt werden. So entsteht nach und nach eine ganz persönliche Figur.

Beim Schnitzen und Gestalten entstehen kleine Wunderwerke aus der Natur. Kinder erleben, wie aus etwas Einfachem mit den eigenen Händen etwas Kreatives wächst – und wie viel Freude es macht, die Natur auf diese Weise mitzugestalten.

Jeder Hase ist einzigartig und erzählt seine eigene kleine Geschichte.





## 07 | Samen pflanzen



### **Im Frühling beginnt das Leben von Neuem.**

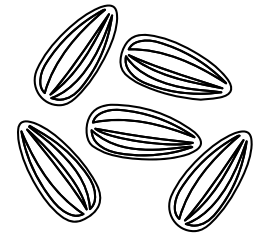
Überall zeigt sich, wie aus kleinen, unscheinbaren Samen etwas Großes entstehen kann.

In jedem Samen steckt ein verborgenes Potenzial – die Kraft zu wachsen, sich zu entfalten und seinen ganz eigenen Weg zu finden.

Gemeinsam könnt ihr euch auf die Suche machen: Vielleicht entdeckt ihr in der Natur eine kleine Eichel oder einen Keimling, der bereits zu wachsen beginnt – aber an einem Ort, an dem es zu dunkel ist oder kaum Platz zum Wurzeln bleibt. In diesem Fall könnt ihr ihm ein neues Zuhause schenken. Sucht einen geeigneten Platz mit Licht und Raum, setzt ihn vorsichtig in die Erde und gebt ihm die Chance, sich zu entfalten.



# 07 | Samen pflanzen



Oder ihr pflanzt Samen ganz bewusst bei euch zu Hause – im Garten, auf dem Balkon oder in einem kleinen Topf. Grabt ein kleines Loch, legt den Samen hinein und bedeckt ihn sanft mit Erde. Vielleicht möchtet ihr ihn anschließend gießen und dabei einen Moment innehalten.



Denn Samen tragen nicht nur Pflanzen in sich – sie können auch Träger von Wünschen sein. Während ihr pflanzt, könnt ihr euch etwas wünschen: etwas, das wachsen darf, sich entwickeln oder stärker werden soll. Ein Gedanke, ein Gefühl oder ein kleiner Traum.

Mit der Zeit könnt ihr beobachten, wie aus dem Samen langsam etwas Neues entsteht. Ein erster Keim, ein zartes Blatt – ein Zeichen dafür, dass Wachstum Zeit braucht, aber immer möglich ist.



Diese Übung verbindet euch mit den Rhythmen der Natur und erinnert daran, dass auch in uns selbst viele Samen liegen. Manche sind vielleicht noch verborgen – doch mit Aufmerksamkeit, Geduld und ein wenig Vertrauen können sie wachsen.

Und so pflanzt ihr nicht nur eine Pflanze – sondern auch ein kleines Stück Hoffnung.



## 08 | Mit allen Sinnen



### **Der Frühling kündigt sich oft ganz leise an.**

Erste Blüten zeigen sich, Knospen öffnen sich zaghaft, und in der Luft liegt ein neuer, frischer Duft. Gemeinsam könnt ihr euch auf die Suche nach diesen kleinen Frühlingsboten machen – mit offenen Augen und allen Sinnen.

Schaut genau hin: Wo entdeckt ihr die ersten Farben? Lauscht: Hört ihr das Zwitschern der Vögel oder das Summen erster Insekten? Fühlt: Ist die Luft noch kühl oder schon von der Sonne erwärmt? Vielleicht möchtet ihr auch an Blüten oder Blättern riechen und die besonderen Düfte wahrnehmen.

Kinder erleben dabei die Natur auf eine ganz unmittelbare Weise. Sie entdecken Details, die leicht übersehen werden, und spüren, wie sich die Welt langsam verändert.

Diese kleine Suche lädt dazu ein, achtsam zu werden und die Schönheit der Übergänge zu entdecken. Denn der Frühling kommt nicht plötzlich – er zeigt sich in vielen kleinen Wundern, die darauf warten, gesehen, gehört und gefühlt zu werden.

# 09 | Natur Schatzsuche

**Die Natur steckt voller kleiner Schätze – man muss nur wissen, wie man sie entdeckt.**

Bei dieser Schatzsuche geht es nicht um Gold oder Edelsteine, sondern um das bewusste Wahrnehmen mit allen Sinnen.

Gebt euch gegenseitig kleine Aufgaben: Findet etwas Weiches, etwas Leichtes, etwas Raues oder etwas Pieksiges. Vielleicht auch etwas Rundes, etwas besonders Schönes oder etwas, das euch zum Staunen bringt. So entsteht ganz von selbst ein spielerischer Blick auf die Vielfalt der Natur.



Wichtig dabei: Die Schätze bleiben in der Natur. Es wird nichts abgerissen oder beschädigt. Sucht stattdessen Dinge, die bereits am Boden liegen oder betrachtet eure Funde einfach an ihrem Platz. So lernt ihr, die Natur achtsam und respektvoll wahrzunehmen.

Kinder tauchen dabei ganz in die Entdeckung ein. Sie fühlen, vergleichen und nehmen Details wahr, die sonst leicht übersehen werden. Jeder Fund wird zu einem kleinen Erlebnis, das Freude und Neugier weckt.

Am Ende könnt ihr euch gegenseitig zeigen, was ihr entdeckt habt. Vielleicht merkt ihr dabei: Die größten Schätze sind oft die einfachsten – und überall um uns herum zu finden.





# 10 | Unterschlüpfe bauen



## **Kleine Verstecke voller Magie.**

Mit Ästen, Zweigen und Blättern könnt ihr euch euren eigenen kleinen Rückzugsort in der Natur erschaffen. Baut ein einfaches Holztipi, groß genug, um selbst hineinzuschlüpfen, euch zu verstecken oder einfach zur Ruhe zu kommen.

Doch nicht nur für euch entstehen solche Orte: Vielleicht möchtet ihr auch kleine Unterschlüpfe für unsichtbare Naturwesen bauen – für Feen, Elfen oder Zwerge. Zwischen Wurzeln, unter Sträuchern oder an geschützten Plätzen können liebevoll gestaltete Verstecke entstehen.

Beim Bauen wird gesammelt, gesteckt, ausprobiert und verändert. Ganz nebenbei wächst die Verbindung zur Natur – und die Fantasie wird lebendig.

So entstehen kleine Welten, die Schutz schenken, Geborgenheit vermitteln und Raum für Geschichten und Magie öffnen.







Beginnt das Ritual, indem ihr euch gemeinsam an euren Platz setzt. Ihr könnt im Kreis sitzen oder einfach nah beieinander. Ladet eure Kinder ein, für einen Moment die Augen zu schließen. Sprecht ruhig und langsam:

„Spürt einmal eure Füße auf dem Boden... Atmet tief ein... und wieder aus... Unter euch erwacht die Erde. Alles beginnt zu wachsen, zu leben und sich zu verändern.“ Gebt euch hier einen Moment Zeit. Es geht nicht darum, dass alles „perfekt“ abläuft – sondern darum, gemeinsam zur Ruhe zu kommen.

Nun zündet ihr die Kerze an. Ihr könnt den Kindern erklären, dass dieses Licht für die Sonne steht – für Wärme, Helligkeit und neues Leben. Lasst die Kinder nacheinander einen kurzen Blick auf die Flamme werfen (mit genügend Abstand) und einen kleinen Wunsch für den Frühling denken oder – wenn sie möchten – leise aussprechen.



Dieses kleine Ritual lädt euch und eure Kinder ein, den Frühling bewusst zu begrüßen, neue Kraft zu schöpfen und euch wieder mit der Lebendigkeit der Natur zu verbinden. Ihr könnt es mit wenig Vorbereitung durchführen – wichtig ist vor allem eure gemeinsame Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, diesen Moment bewusst zu erleben.

Sucht euch zunächst einen passenden Ort. Besonders schön ist ein ruhiger Platz draußen in der Natur – zum Beispiel auf einer Wiese oder im Wald. Wenn ihr räuchern möchtet, führt das Ritual bitte in eurem Garten, auf dem Balkon oder in eurem Zuhause durch, da in der freien Natur kein Feuer gemacht werden sollte. Öffnet, wenn ihr drinnen seid, ein Fenster, sodass frische Frühlingsluft hereinkommen kann.



Bereitet eine Kerze, eine feuerfeste Schale zum Räuchern und – wenn ihr mögt – ein paar Naturmaterialien wie Blumen, kleine Zweige oder Steine vor. Auch ein kleines Glöckchen kann das Ritual später sanft begleiten.



Für das Räuchern eignen sich milde, heimische Kräuter besonders gut, da sie auch für Kinder angenehm sind. Lavendel wirkt beruhigend und schenkt Geborgenheit. Rosmarin kann klären, beleben und neue Energie schenken – er passt wunderbar zur Frühlingskraft. Salbei wird traditionell zur Reinigung verwendet, sollte aber eher sparsam eingesetzt werden, da sein Duft intensiver ist. Alternativ könnt ihr auch getrocknete Blüten wie Rosenblätter verwenden, die eine sanfte, herzöffnende Wirkung haben.



Wenn ihr räuchert, entzündet nun vorsichtig die Kräuter in eurer Schale (dies sollte immer von einem Erwachsenen übernommen werden). Erklärt den Kindern in einfachen Worten, was geschieht:

„Der Rauch hilft uns, alles Alte loszulassen und Platz für Neues zu machen.“

Geht nun langsam mit der Schale im Kreis oder bleibt sitzen und reicht sie achtsam weiter. Die Kinder dürfen den Rauch ganz sanft mit der Hand zu sich heranfächeln. Ihr könnt sie dabei begleiten mit Worten wie:



„Ich lasse los, was ich nicht mehr brauche.“

„Ich lade neue Kraft in mein Herz ein.“

Lasst diesen Teil ruhig und ohne Eile geschehen.

Nun wird es lebendiger. Ladet die Kinder ein, sich zu bewegen und selbst Teil des Frühlings zu werden:

„Stellt euch vor, ihr seid kleine Samen in der Erde.“

Die Kinder gehen in die Hocke, machen sich ganz klein.

„Die Erde wird warm... der Regen kommt... und langsam beginnt ihr zu wachsen.“

Die Kinder richten sich langsam auf, strecken sich nach oben, öffnen ihre Arme wie Blüten zur Sonne. Vielleicht möchtet ihr ein leises Summen entstehen lassen oder ein Glöckchen erklingen lassen – als Zeichen dafür, dass der Frühling erwacht.

Anschließend darf jedes Kind seinen mitgebrachten oder gefundenen Naturgegenstand in die Mitte legen. So entsteht in eurer Mitte ein kleines Frühlingsbild.





# 11 | Ritual | Lebensenergie wecken

Sprecht gemeinsam – oder du für die Gruppe:

„Danke, liebe Erde, für das neue Leben. Danke für den Frühling.“

Zum Abschluss legt ihr alle eure Hände auf euer Herz. Atmet noch einmal gemeinsam tief ein und aus.

„Die Kraft des Frühlings ist jetzt in uns. Wir nehmen sie mit in unseren Tag.“

Dann pustet ihr gemeinsam die Kerze aus und beendet das Ritual in Ruhe.

Vielleicht möchtet ihr danach noch einen Moment zusammen sitzen bleiben oder die Kinder frei spielen lassen – oft wirkt das Ritual noch sanft nach.





# 12 | Meditation | Sonnenstrahlen im Herzen

Diese Meditation könnt ihr ganz einfach draußen in der Natur durchführen – auf einer Wiese, im Wald, im Park oder im Garten. Sucht euch gemeinsam einen ruhigen Platz, an dem ihr euch wohlfühlt. Vielleicht möchtet ihr euch auf eine Decke setzen oder direkt auf die Erde.

Nimm dir einen Moment Zeit, um selbst anzukommen. Du musst nichts perfekt machen. Deine ruhige Stimme und deine Präsenz sind das Wichtigste.

Lade dein Kind ein, sich bequem hinzusetzen oder hinzulegen.

Vielleicht möchtet ihr beide für einen Moment die Augen schließen.



Beginne dann langsam zu sprechen:

Atme einmal tief ein...

und wieder aus...

Spüre den Boden unter dir.

Die Erde trägt dich.

Ganz ruhig und ganz sicher.

Vielleicht kannst du den Wind auf deiner Haut spüren...

oder die Sonne, die dich wärmt.

Höre einen Moment in die Natur hinein...

Welche Geräusche kannst du wahrnehmen?

Vielleicht Vögel... Blätter im Wind... oder ganz leise Klänge um dich herum.

(Pause)

Stell dir nun vor, dass die Sonne über dir ganz warm scheint.

Die ersten Sonnenstrahlen berühren dein Gesicht...

deine Schultern...

deine Hände.

Die Sonnenstrahlen sind weich und warm.

Wie eine liebevolle Umarmung.



# 12 | Meditation | Sonnenstrahlen im Herzen

Atme ein...

und nimm die Wärme in dich auf.

Atme aus...

und lass alles los, was dich vielleicht noch stört.

(Pause)

Jetzt wandern die Sonnenstrahlen weiter in dein Herz.

Dort beginnt ein warmes, goldenes Licht zu leuchten.

Vielleicht kannst du es dir vorstellen –  
wie ein kleines Licht in deinem Herzen.

Mit jedem Atemzug wird dieses Licht ein bisschen größer...

ein bisschen heller...

ein bisschen wärmer.

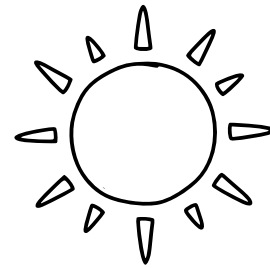
(Pause)

Dieses Licht ist deine Frühlingskraft.

Es schenkt dir neue Energie.

Freude.

Leichtigkeit.



Das Licht breitet sich langsam in deinem  
ganzen Körper aus...

in deinen Bauch...

in deine Arme...

bis in deine Hände...

und in deine Beine und Füße.

Dein ganzer Körper ist jetzt warm und  
erfüllt von diesem goldenen Licht.

(Pause)

Du bist verbunden mit der Erde unter dir.

Und mit der Sonne über dir.

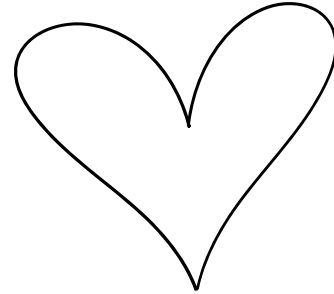
Alles wächst.

Alles lebt.

Und du bist ein Teil davon.

(Pause)

# 12 | Meditation | Sonnenstrahlen im Herzen

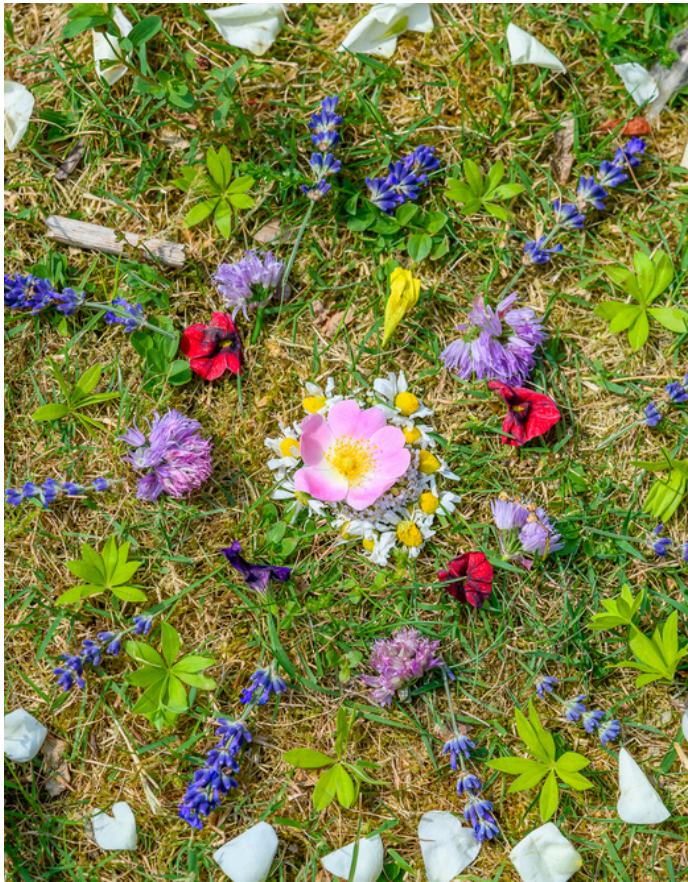


Bleibe noch einen kleinen Moment hier...  
und genieße dieses Gefühl.  
(2–3 ruhige Atemzüge Pause lassen)  
Und wenn du soweit bist, kehre langsam zurück.  
Spüre wieder deine Hände...  
deine Füße...  
den Boden unter dir.  
Atme noch einmal tief ein...  
und aus...

Und dann öffne ganz langsam deine Augen.  
Vielleicht möchtet ihr euch am Ende noch einmal anschauen  
oder euch kurz umarmen.  
Dieses warme Licht in deinem Herzen  
kannst du immer wieder spüren –  
hier draußen in der Natur und auch später,  
wenn du es brauchst.







# Tipps & Regeln für euren Aufenthalt in der Natur

- Proviant und Wasser mitnehmen
- eventuell Sonnenschutz
- schützt euch je nach Region vor Zecken
- wettergerechte Kleidung

- reißt keine Pflanzen aus
- verlässt nicht die Waldwege
- nichts essen, was ihr nicht kennt
- hinterlässt keinen Müll
- achtsamer Umgang mit der Natur
- passt eure Lautstärke der Natur an





# Kontakt



Nina Kessler | Autorin | Biologin | Waldpädagogin



WORKSHOPS im Jahreskreis in Dormagen



Instagram: [natursein.nina](https://www.instagram.com/natursein.nina)

ONLINE-Angebote

[info@natursein-nina-kessler.de](mailto:info@natursein-nina-kessler.de)  
017621688917

[www.natursein-nina-kessler.de](http://www.natursein-nina-kessler.de)



Mein Buch



NINA  
KESSLER

MIT ÜBUNGEN  
UND IMPULSEN  
.....  
für starke  
Kinder

für mehr  
Naturverbundenheit  
im  
Jahreskreis

# Die Jahreskreis -feste mit deinem Kind erleben

Übungen & Meditationen  
für seelische Stärke

nymphenburger



mit  
wundervollen  
Illustrationen  
und  
Fotos