

# Zurück zu unseren Wurzeln – *Mit unseren heimischen Pflanzen durch das Jahr*



## Mai: Dornen, Blüten, Wandlung – Die Weisheit des Weißdorns *Achtsame Zeit in der Natur*

Der **Weißdorn** – sanfte Hüterin des Herzens, stille Kraft inmitten von Dornen und Blüten. An diesem Nachmittag lade ich dich ein, dich mit dieser besonderen Pflanze zu verbinden. In Achtsamkeit, Stille und Kreativität wollen wir gemeinsam ihr Wesen erspüren – und dabei unserem eigenen Herzen begegnen.

### Was dich erwartet:

- Einführende Impulse zur Pflanze
- Teezeremonie mit Blüten und Blättern des Weißdorns
- Stille Naturzeit in Verbindung mit einem Weißdornstrauch
- Kreativer Ausdruck durch Malen, Schreiben, Gestalten
  - Herz-Kreis zum achtsamen Austausch
  - geführte Meditation zur Herzöffnung

Du benötigst keine Vorkenntnisse – nur deine Offenheit, Wohlfühlkleidung und etwas zu Schreiben

*Hörst du den Ruf? Dann komm mit auf eine sanfte Reise in die Natur.*

Wann: 11. Mai 2025, 13 Uhr, Dauer ca. 3-4 Stunden

Wo: OdeHei, Klecker Weg 4, 21244 Buchholz i.d.N.

Energieausgleich: 25€ - Tee, kleine Snacks und ein Handout sind inklusive  
Anmeldung: bei Gianna unter 0178 4667638 oder [odehei@menschseinleben.de](mailto:odehei@menschseinleben.de)

*Ich freue mich auf dich*

*Gianna*