

NUSSBERTIS NATURMOMENTE

10 kleine Einladungen,
den Alltag für einen Moment
hinter sich zu lassen.



Mein Name: _____

Datum: _____

Ort: _____



Willkommen im Flusstal



Hallo,
ich bin Nussberti.

Manchmal vergessen wir im Alltag,
wie gut es tut, einfach draußen zu sein.

Diese 10 Naturmomente sind kleine
Einladungen, bewusster wahrzunehmen,
durchzuatmen und die Natur
mit allen Sinnen zu erleben.

Nimm dir Zeit.

Nur für dich. Für die Natur.
Für das, was dir guttut.

Bist du bereit?

Dann lass uns losziehen.



1**SETZ DICH FÜNF MINUTEN ANS WASSER.**

Ohne Handy. Ohne Musik. Nur beobachten.

Was nimmst du wahr?

**2****FINDE EINEN ORT,
AN DEM DU DEN WIND HÖREN KANNST.**

Wie klingt er heute?

**3****GEHE 100 SCHRITTE
BEWUSST LANGSAM.**

Was verändert sich?



4

**FINDE EINEN PLATZ,
AN DEM DU GERNE DEIN ZELT
AUFSCHLAGEN WÜRDST.**

Warum gerade dort?



5

**ENTDECKE ETWAS,
AN DEM DU NORMALERWEISE
VORBEILAUFEN WÜRDST.**

Was ist es?



6

**SCHREIBE DREI DINGE AUF,
FÜR DIE DU DER NATUR
HEUTE DANKBAR BIST.**

1.

2.

3.



7

BEOBACHTE EINEN VOGEL,
ohne seinen Namen zu kennen.
Achte auf sein Verhalten.
Was macht er? (Füttert er? Ruft er?
Sucht er Nahrung?)



8

FOTOGRAFIERE NICHT DIE SCHÖNSTE AUSSICHT,
SONDERN DAS KLEINSTE DETAIL.



9

SETZE DICH NACH SONNENUNTERGANG
NOCH FÜNF MINUTEN DRAUSSEN HIN.

Was verändert sich?



10

**SCHREIBE DEINEN
SCHÖNSTEN NATURMOMENT**
in dein Naturtagebuch.



 Das möchte ich beim nächsten Mal noch entdecken:



Das hat mich heute überrascht:



Mein schönster Naturmoment:



Diesen Ort möchte ich wieder besuchen, weil ...



URKUNDE

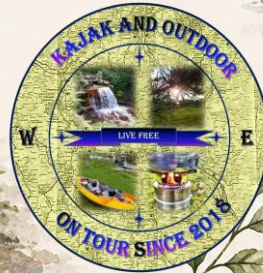
NATUR-ENTDECKER DES TAGES

hat heute
10 Naturmomente
bewusst erlebt.

Datum: _____

Ort: _____

Unterschrift Nussberti: _____



Danke!

Die Natur ist immer da.
Sie schenkt uns Kraft, Ruhe
und neue Perspektiven.

Nimm dir auch weiterhin Zeit
für deine Naturmomente.

Ich freue mich,
dich auf deinem Weg draußen
begleiten zu dürfen.

Dein Nussberti 



weitere
Naturmomente



Kajaktouren



Campingideen



Tiergeschichten



Naturwissen



Inspirationen

auf:

www.kajakandoutdoor.de

Urheberrecht & Nutzung

Die Naturerlebnis-Challenges, Texte, Illustrationen und Gestaltung sind urheberrechtlich geschützt. Der kostenlose Download und die Nutzung sind ausschließlich für den privaten Gebrauch gestattet. Die Dateien dürfen ausgedruckt und für eigene Naturerlebnisse verwendet werden. Nicht gestattet sind insbesondere die Bearbeitung, Entfernung von Urheber- und Rechteinweisen, Veröffentlichung, öffentliche Zugänglichmachung, Weitergabe als eigener Download sowie kommerzielle Nutzung ohne vorherige Zustimmung von kajakandoutdoor.