

Frühjahrs-Tagundnachtgleiche – Wanderung ins Gleichgewicht

Ein achtsamer Weg ins Erwachen des Frühlings

Rund um die Frühjahrs-Tagundnachtgleiche lade ich dich zu einer besonderen Wanderung ein – einem bewusst gestalteten Übergang vom Winter in die lichte Jahreszeit. An diesem besonderen Zeitpunkt halten Tag und Nacht sich die Waage. Auch in uns darf sich jetzt ein neuer Gleichklang zeigen.

Auf unserem Weg durch die erste Frühlingsnatur spüren wir, wie das Leben zurückkehrt: die klarere Luft, zarte Knospen, helles Vogelgezwitscher, das wachsende Licht. Mit kleinen Impulsen lade ich dich ein, diese Zeichen als Spiegel für deine eigene innere Bewegung zu nutzen.

Wir gehen achtsam, mal in Stille, mal im Austausch, und nehmen wahr, was in uns nun wachsen möchte. Welche Kräfte wollen sich entfalten? Was wird leichter? Welche Richtung fühlt sich stimmig an, wenn die Tage wieder länger werden?

An einem ruhigen Ort halten wir inne und geben dem einen Raum, was sich zeigen möchte – vielleicht eine neue Ausrichtung, ein Gefühl von Balance oder ein inneres Bild für die kommende Jahreszeit. Mit einem kleinen Ritual würdigen wir diesen Moment des Übergangs, bevor wir gestärkt und klar zurückkehren.

Was dich erwartet:

- eine achtsame Naturwanderung im Zeichen von Balance und Neubeginn
- Impulse, die die erwachende Natur zum Spiegel machen
- stille und bewusste Momente der Wahrnehmung
- Raum für deine Ausrichtung in die Frühlingszeit
- ein gemeinsamer, sanfter Abschluss des Übergangs

Diese Tour ist für alle geeignet, die den Frühlingsanfang bewusst erleben, Kraft schöpfen und sich für die kommenden Monate ausrichten möchten.