



Dein Gedanken-Nest

Sich mit schönen Dingen zu umgeben, steigert das Wohlbefinden - so besagt es eine uralte Floristenweisheit. Und ich kann das aus jahrelangem, eigenem Erproben nur bestätigen. Doch was sind „schöne Dinge“? Wenn wir uns einmal gedanklich von den „Dingen“ trennen, eröffnet sich eine Schönheit, die gerade in diesen Tagen ihre Kraft zu entfalten vermag. Für jeden von uns ist es etwas anderes und ich überlasse es jedem von euch selbst, was euch jetzt gerade in den Sinn kommt.

In meiner Welt, zeigt sich die Schönheit in der Natur. In all ihrer Farben- und Formenpracht, im Entstehen und Vergehen, im Lebendigen, in den Geräuschen, den Düften, im Wachstum, der Entwicklung und in der Verbundenheit von alle dem. Schönheit ist das Leben der eigenen Freiheit und gleichzeitig auch das Miteinander, welches unser Menschsein letztendlich auszeichnet.

Natürlich finde ich auch materielle Dinge schön, wie zum Beispiel ein Nest. Das eine muss das andere ja nicht ausschliessen und so kam mir diese Woche die Idee zu einer Kombination aus einem Nest und der Schönheit, die getrennt von Materiellem erstrahlt.
Ein Gedanken-Nest...



Aus einzelnen Ästen gestalte ich Nester - jedes ein Unikat.

Sie werden den Weg per Post zu Euch finden, damit ihr diese dann selber befüllen könnt.

Als leere Nest-Rohlinge in 3 Grössen erhältlich

gross 45-50 cm Fr. 54.-
mittel 35-40 cm Fr. 42.-
klein 25-30 cm Fr. 35.-
(Durchmesser)

(zuzüglich Versand)



Füllen könnt ihr diese mit was auch immer ihr schön findet und was auch immer euch gut tut.

Naturmaterialien, Accessoires, Schokolade, Ostereier, Fotos oder einfach Gedanken... Zum Beispiel worauf ihr euch freut, wenn diese Krise überstanden ist oder auf wen, wofür ihr dankbar seid. Schreibt es auf Papier, Steine, was auch immer ihr schön findet. Oder ihr packt einfach von allem etwas hinein - es kann ja nur gut tun.

Hier folgt eine kleine Anleitung, wie ihr einen gesunden Waldspaziergang mit einer Gedanken-Nest-Sammeltour verbinden und danach euer Nest gestalten könnt.

Schritt eins:

Schnapp dir einen Korb oder eine Tasche, pack eine Baumschere ein und gehe alleine, oder mit dem notwendigen Abstand zu deiner Begleitung in den Wald spazieren.

Schritt zwei:

Atme die Luft, die die Bäume extra für dich gereinigt haben.

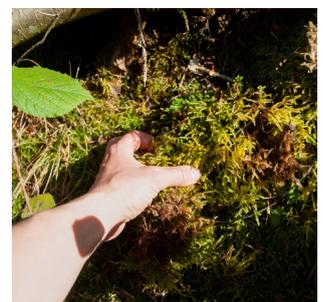
Schritt drei:

Lausche den Waldgeräuschen und lass dich erstaunen, wie laut sie sein können und was du alles hörst.

Schritt vier:

Öffne die Augen und entdecke die kleinen Naturschätze, die sich auf dem Waldboden finden lassen. Sammle, was dir gefällt um dein Nest zu dekorieren, Moos, Äste, trockenes Farn, Steine, Weidenkätzchen, Blätter, Heidelbeerzweige...

Sei achtsam und respektvoll dem Wald gegenüber und nimm soviel, wie du auch wirklich brauchst.





Tipp: Willst du kleine Wiesenblüten oder die ersten Blumen aus deinem Garten oder vom Balkon verarbeiten, dann nimm dir ein kleines Glas und stelle dein Sträusschen am Schluss ins Nest

Schritt fünf:

ab nach Hause zum dekorieren



Schritt sechs:

Füge ein Material nach dem anderen hinzu, belege den Boden mit Moos und stecke die Äste einfach in den Nestrohling. Jetzt dürfen sich auch deine guten Gedanken dazugesellen.



Schrift sieben:

Gebe deinem Gedanken-Nest einen schönen Platz und freue dich darüber.



Für diejenigen unter euch, die nicht in Waldnähe wohnen, keinen Garten haben oder das Haus auch nicht für einen Spaziergang verlassen können, hier ein paar alternative Ideen:

Idee eins: Schnapp dir ein paar farbige Zettel und schreib auf jeden ein persönliches Kraftwort. Jedes mal wenn du an deinem Nest vorbeigehst, ziehst du eins und schenkst ihm einen Moment lang Achtung.

Idee zwei: Schreib die Namen deiner Mitmenschen auf, die du in den nächsten Tagen und Wochen mal anrufen könntest.

Idee drei: Geh in den Keller oder Dachstuhl oder eben dahin wo du deine Unordnung verstaust und schau mal, ob du dort was lustiges zum Dekorieren findest.

Idee vier: Nutze dein Gedankennest als vitaminreiche Früchteschale

Idee fünf: Wenn du mit deinen Kids zuhause lernen willst, packt Lernkarten ins Nest

Ihr seht, es gibt für jede Situation ganz viele Ideen



Ich freue mich über eure Bestellung und hoffe, dass sich möglichst viele Gedanken-Nester und damit möglichst viele gute Gedanken verbreiten.

Bestellungen nehme ich gerne per Email oder Telefon entgegen.

info@ideenreich-fellmann.ch

079 854 04 32

Bilder eurer gefüllten Nester sind herzlich willkommen, ich werde sie auf der webseite publizieren, damit ihr euch gegenseitig an euren Werken erfreuen könnt.

Gerne nehme ich auch andere Frühlings-Bestellungen entgegen. Ihr könnt diese vor dem Atelier abholen, per Twint bezahlen oder ich lege eine Rechnung bei. Ihr dürft eure Bestellungen auch von mir liefern lassen. Ich werde sie bei euch vor die Türe stellen und eine Rechnung beilegen.

Im Frühling 2021 gibt es dann wieder einen Nestkurs im ideenreich, da zeige ich euch dann auch, wie man ein Nest selber gestaltet.

Alle Kurse und Anlässe 2020, die dann hoffentlich bald wieder stattfinden dürfen, und alle weiteren ideenreich - Angebote findet ihr unter:

www.ideenreich-fellmann.ch

Bleibt gesund und mit guten Gedanken.

Herzlich, Claudia Fellmann

