



Wenn der Abend kommt und die Stille sich über das Land senkt dann nimm dir Zeit für dich selbst: Atme die Unruhe des vergangenen Tages aus und schicke deine Sorgen und alles, was dir Angst macht, empor zu den Sternen, die dich vom Himmel her mit leisem Glänzen grüßen.



Ganz besonders auch in dieser Coronakrise: Atme das Schweigen der Bäume ein und fülle dich Atemzug um Atemzug mit der Ruhe der Nacht, bis deine Seele Frieden gefunden hat.

