

## Herbstbetrachtung

Tja, der Sommer hat uns heuer gefoppt. Nichts destotrotz freuen wir uns auf den Altweibersommer, Indian Summer. Die Farbenpracht der Laubbäume hat auch etwas Schönes. Und noch ein paar Brombeeren wird es auch für uns geben. Zeit, in uns hineinzuhorchen, vielleicht auch ein bisschen früher schlafen gehen, das hilft unserem Immunsystem auf die Sprünge. Regeneration nach Stress und Anspannung wird oft nicht wichtig genug genommen, da wird im selben Tempo weitergetrabt, auch wenn es nicht mehr nötig ist. Genau hinsehen: Ist das mein Tempo? Was passiert, wenn ich dies oder jenes gemütlicher angehe? Und das Augenmerk auf eine einzige Sache zu konzentrieren ist auch schön, denn dann hat man die Gelegenheit, in den Genuss von Flow zu kommen, das ist dieses Gefühl, voll und ganz aufzugehen, wo die Zeit stehenbleibt und man durch nichts abzulenken ist und alles so leicht fällt.

Apropos Zeit: Im übrigen ist jetzt eine gute Jahreszeit, um Wurzeln zu sammeln: Beinwell, Engelwurz, Löwenzahn und auch Brennnessel und Baldrian. Gutes aus der Natur für Genuss und Gesundheit.

Liebe Grüße bis zur nächsten Sonnwend-Post!  
Eure Tina Strauss

„Es ist nicht das schnelle oder langsame Tempo, das Menschen krank macht, sondern das falsche.“

Aus: „Vom natürlichen Umgang mit der Zeit“  
F. Pieterski / R. Habinger



*Der Wollziest hat im heurigen Bienenjahr den Bienen selbst bei nassem Wetter eine zuverlässige Futterquelle geboten.*

*Auch für die Biene gilt: Für alles gibt es eine richtige Zeit. Zeit, Futter zu sammeln, die Zeit, in den Stock zurückzukehren, alles ohne Hektik. Und beim Sammeln kann man ohnehin auf den Gedanken kommen, dass sie versunken ist in ihr Tun.*



*von der Schnaitlerin:*

# Sonn Wend Post



*zum Herbst 2014*

Impressum: Tina Strauss | A-8554 Soboth | T 0664/750-79531  
www.schnaiteln.at | www.GuQi-dynamik.at  
E-Mail | tina.strauss@guqi-dynamik.at  
Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM iA  
pflanzliche Hausmittel | Imkerin  
© Bildrechte und Text: Tina Strauss, 2014