

A close-up photograph of a pine branch covered in a layer of white snow. The background is a soft, out-of-focus white, suggesting a snowy landscape.

# 14

## NATUR ERLEBEN

Verbringe 10 Minuten draußen. Beobachte Blätter, Vögel, den Himmel.

*Wie wirkt die Natur auf meine innere Ruhe?*