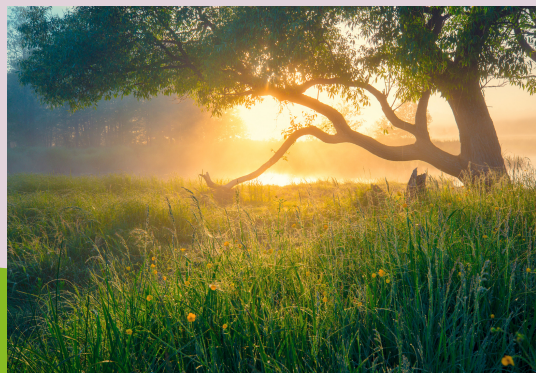




Wat kan de natuur voor jou betekenen?

1

Door vaker de natuur op te zoeken, voorkom je stress, je krijgt een beter humeur en het is goed voor je fysieke en (mentale) gezondheid en immuunsysteem.

Kijk eens met andere ogen naar de natuur! Sta eens stil bij het feit dat biodiversiteit en voedselvoorziening belangrijk zijn voor jouw toekomst!

2

3

De natuur is een bron van "verwondering" en "verbondenheid" en dus van jouw spiritueel en emotioneel welzijn. Ga eens meer de natuur in en neem de natuur "eens in je op".

De natuur als ecosysteem zorgt voor het in stand houden van de milieubalans, dus ook van jouw balans!

Zie de natuur eens "als groter geheel" en realiseer dat jij daar ook onderdeel van uitmaakt.

4

5

Ga de natuur in! Wandelen, sporten, fotograferen en als je er toch bent: sta eens bewust stil bij de natuur.

Luister, ruik, hoor en voel!

