

Ideen für die Herbst-Tagundnachtgleiche

Um mit deinen Kindern den Herbst zu begrüßen, findest du hier ein paar Infos und Tipps zur Herbst-Tagundnachtgleiche und wie du diese mit deinen Kindern bewusst feiern kannst.



Copyright © 2020 **dorothee andrew**

Designed von Dorothee Andrew. Dieser Leitfaden ist ausschließlich für die private Nutzung gedacht. Die Reproduktion, das Kopieren, Teilen oder eine andere Art des Vertriebes, ist nicht erlaubt. Für die gewerbliche Nutzung, auch in kleinen Auflagen kann eine Vertriebslizenz erworben werden. www.dorotheeandrew.de

IDEEN FÜR DIE HERBSTTAGUNDNACHTGLEICHE

HERBST-TAGUNDNACHTGLEICHE WAS IST DAS?

Wenn nach der Sommersonnenwende um den 20. Juni herum die Tage wieder kürzer werden und die Natur im Anschluss wie eine Zeit des Stillstandes und der Reifung erfährt, so gelangt sie zwischen dem 22. und 24. September an einen Punkt, an dem Tag und Nacht gleich lang sind.

Von nun an werden die Tage kürzer und kühler und die Nächte länger. Der Sommer neigt sich dem Ende zu und mit der Herbst-Tagundnachtgleiche begrüßen wir den Herbst. Die Natur zieht sich in sich zurück und nährt sich an den reichhaltigen Früchten, die sie über den Sommer hervorgebracht hat. Auch Pflanzen und Tiere machen sich bereit für den Winterschlaf und legen sich einen Vorrat für die kalte Jahreszeit an.

Aber wenn die Natur sich zurückzieht und es kühler wird, ziehen auch wir uns in unsere Häuser und Wohnungen zurück und es beginnt die Zeit der Innenschau und der Verwertung dessen, was wir über das Jahr gesät und geerntet haben.

Viele alte Völker veranstalteten um die Tagundnachtgleiche herum ein Fest. So nutzten sie die letzten Sonnenstrahlen, um sich auf den Winter vorzubereiten und der Natur für eine reiche Ernte zu danken.

AUCH DU KANNST MIT DEINEN ELTERN ODER DEINEN FREUNDEN DIE HERBST-TAGUNDNACHTGLEICHE FEIERN

RITUALE UND DANKBARKEIT:

Als kleines Ritual zur Herbst-Tagundnachtgleiche kannst du einen entspannenden Herbstspaziergang machen, um ein paar wärmende Sonnenstrahlen einzufangen und auf deinem Weg all die Früchte und Kräuter zu sammeln, die die Natur für dich bereithält.

Dies ist eine großartige Möglichkeit, sich bewusst auf die neue Jahreszeit einzustimmen und durch das Sammeln von Kastanien, Hagebutten, den ersten bunten Blättern sowie Tannenzapfen und anderen herbstlichen Dingen, die dir ins Auge fallen, den Herbst zu begrüßen.

Wenn du nach Hause kommst, lege deine gesammelten Schätze auf einen kleinen Teller oder in eine Schale und stelle sie an einen Ort, wo du diese gut sehen kannst. Zum Beispiel auf den Esstisch. Der Anblick der Schale oder des Tellers soll dir als Erinnerung für all die Fülle und den Wohlstand in deinem Leben dienen und gleichzeitig noch mehr positives anziehen.

Gerne kannst du mit deinen Eltern und Geschwistern auch eine kleine Dankesliste für Mutter Natur schreiben, in der du für all die Dinge dankst, die du seit dem Frühjahr erhalten hast. Das kann das tägliche Essen sein, aber auch neue Freundschaften, Geschenke, der Ausflug in den Park oder der Urlaub am Strand.

Die Liste legst du dann zu deinem Gabenteller/-schale und darfst dich jedes Mal, wenn du diesen siehst an die wunderbaren Dinge, die du von Mutter Natur und deiner Umwelt erhalten hast, erinnern.

Gerne kannst du über den Herbst hinweg auch weitere schöne Schätze sammeln und dazulegen.

Und nun viel Spaß beim Spazieren gehen und Begrüßen des Herbstes!