

Im November Infoletter bieten wir Ihnen 3 Ideen zu den Themen *essen – bewegen – entspannen* welche Sie zu Hause aber auch in der Natur umsetzen können.

Natur geniessen

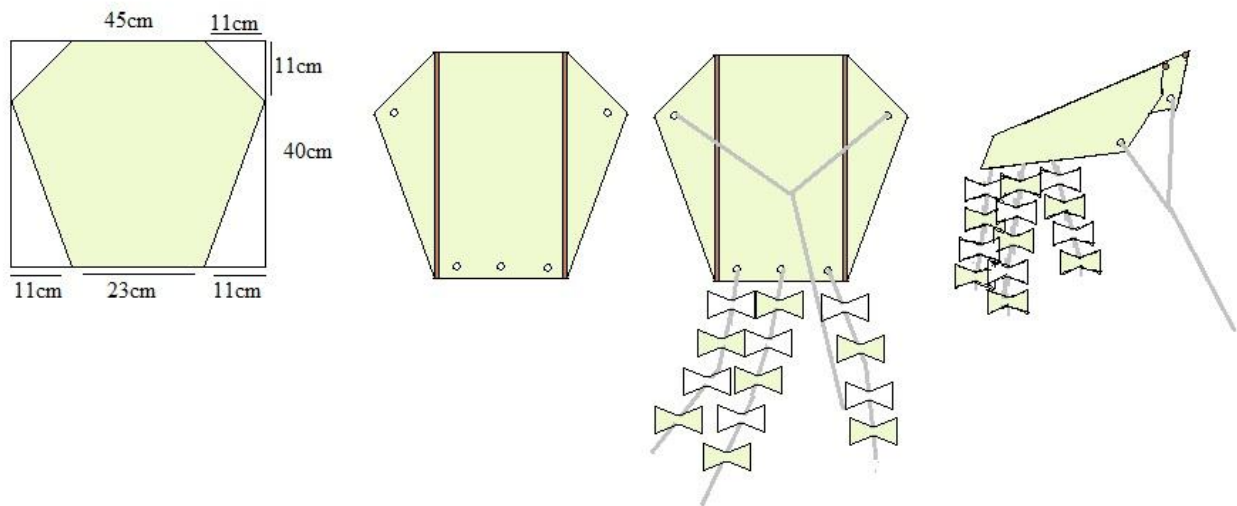


Nicht nur die Kinder werden's lieben: Holz sammeln, Feuer machen, Marroni bräteln und geniessen

mmmh fein!



Drachen steigen lassen



Im Herbstwind einen Drachen steigen lassen, fasziniert immer wieder. Wer keinen eigenen hat, kann sich mit wenig Aufwand einen bauen.

- Benötigtes Material:
- 1 grosser stabiler Plastiksack oder Kehrichtsack
 - 1-2 kleinere stabile Plastiksäcke
 - 2 Kanthölzer 40cm, ca. 3-5mm x 5mm
 - Papierlocher, Klebeband oder eine Lochzange und fünf kleine Niete
 - Universal-Leim
 - Drachenschnur

1. Schritt: Plastik zuschneiden

Aus dem grossen Plastiksack 1 45cmx40cm grosses Stück schneiden. Konturen des Drachens aufzeichnen und entlang der Konturenlinien ausschneiden. Die genauen Masse sind in der Grafik dargestellt.

2. Schritt: Löcher ausstechen und Stäbe aufkleben

Stäbe auf die Folie kleben, die den Drachen später stabilisieren werden. Ausserdem werden Löcher für die Schnur und den Drachenschwanz gearbeitet. Die Löcher können dabei auf zwei Arten hergestellt werden. Zum einen können Klebestreifen auf die Stellen aufgeklebt werden, welche gelocht werden. So reisst der Plastik nicht so schnell aus, wenn der Wind etwas stärker ist. Die verstärkten Stellen werden dann einfach mit einem Papierlocher gelocht. Die andere Möglichkeit besteht darin, die Löcher mit einer Lochzange zu arbeiten und mit kleinen Nieten zu verstärken.

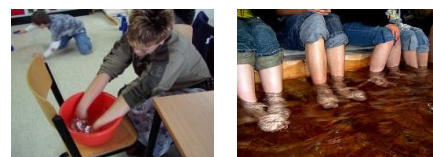
3. Schritt: Drachenschwänze anfertigen und Schnur anbringen

Als Verzierung für die drei 2-3m langen Schwänze Rechtecke aus den restlichen Plastiksäcken und an die Drachenschnur knoten. Schwänze an den drei Löchern auf der Unterseite anbringen. Ein ca. 80cm langes Stück Drachenschnur durch die Löcher in die Ecken ziehen und verknoten. Mitte der Schnur ermitteln und zu einer kleinen Schlinge binden. In dieser Schlinge kann jetzt die lange Drachenschnur festgebunden werden. Fertig ist der Drachen!

Ab nach draussen und den Drachen im Herbstwind fliegen lassen!

Die Seele baumeln lassen

Hand- und Fussbäder mit Lavendel oder Buttermilch-Honig



In einem Becken angenehm warmes Wasser mit etwas Buttermilch und Honig oder Lavendelblüten oder Lavendelduftöl vorbereiten. Hände und Füsse 5-10 Minuten lang baden. Danach Hände und Füsse gut abtrocknen.

Wer mag, kann seine Hände und Füsse jetzt noch mit einem Peeling verwöhnen. Dafür 1TL Meersalz, ½ TL Honig und 1 TL Olivenöl mischen.

Hier 4 Beispiele wie beim Peeling zugleich massiert werden kann – die Anleitung kann man selbstverständlich auf die Füsse übertragen.

