10. Dezember 2015 – Nebel

Der Herbst neigt sich dem Ende zu, denn am 22. Dezember 2015 ist Wintersonnwende. Ich blicke auf einen warmen, sonnigen und trockenen Herbst zurück. Nebel hatte es sehr wenig. Obwohl ich die Sonnenstrahlen immer geniesse, mag ich im Herbst ab und zu die Nebeltage. Den Nebel auf dem Gesicht zu spüren, fühlt sich erfrischend an. Die langen Haare von meiner Tochter und mir bilden Locken. Nebel schenkt mir Geborgenheit und hilft mir, mich auf mich selber zu konzentrieren.

Ich erhielt kürzlich ein Singbuch mit „Schwizer Chinderlieder“. Es erstaunt mich, dass ich darin fast jedes Lied kenne. Im Buch ist das Lied s’Näbeltuch. Das Lied gefällt mir sehr. Heute passt es wundervoll zum Wetter bei uns.

Melancholische Lieder gefallen mir.

Wir gestalten jeweils zu den Liedern Bewegungen. Hier gerne unsere Bewegungen zum Lied:

- S Näbeltuech liit uf de Strass, –> *Wellenbewegungen mit den Händen*
- macht eim d Haar und d Bagge nass, –> *Haare und Wangen berühren*
- Näbel, wo isch öises Hus, –> *mit den Händen ein Dach über dem Kopf halten*
- säg mers, i chumm nümme drus. –> *Schultern nach oben ziehen*
- Wo isch au de Wald hi cho, –> *Hand wie einen Sonnenschutz (Dach) über den Augen halten*

- Näbel, hesch en du ois gno? –> *Mit den Händen eine packende und nehmende Geste machen*
- Gan, du graue Näbelmaa, –> *Mit den Armen eine vertreibende Geste machen*
- tuen ois d Sunne füre laa! –> *mit den Fingern vom Herzen aus nach Aussen strahlen*

Nebelstimmung mit Rauhreif am 10.12.2015.

Hier klicken, um letztjährige Wohlfühlideen zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 10.12.2015 veröffentlicht.