

**"Und jedem Anfang wohnt ein Zauber  
inne, der uns beschützt und der uns hilft,  
zu leben." Hermann Hesse - Stufen**

Wenn wir uns **bewegen**, kommen unsere Gedanken viel leichter in **Bewegung**, man könnte auch sagen: „Ich **bewege** mich selbst, um etwas in mir zu **bewegen**.“ Beim **Gehen** sind unsere Problemlösekompetenzen und unser kreatives Denken besonders gut ausgeprägt. Die Natur ist eine natürliche, inspirierende Umgebung und wir machen uns ganz Wort wörtlich „gemeinsam auf den **Weg**“.

Ist dies Motivation genug? Denn darum **geht** es ja wohl!

Wenn wir dann wieder zurückkehren, **geht** es uns anders! "Der Heimgekehrte ist ein Anderer als der stets Daheimgebliebene!" Stecken wir uns ein **Ziel**, das leicht zu erreichen ist. Damit überwinden wir die anfängliche Trägheit, unseren inneren Schweinehund!