

EKOPAASTOHAASTE JATKUU!

Tervetuloa mukaan!

Viikon teema : Hyvän mielen ekologista elämää -kevään merkkejä

Kevään merkkejä alkaa olla jo kaikkialla – lintujen laulua kuuluu jo ja auringonsäteet tuntuvat lämpimiltä poskilla. Luonto herää pitkän talven jälkeen, ja sen voima on käsinkosketeltava.

Piipahda ulkona, hengitä syvään ja anna kevään raikkaan ilman täyttää keuhkosi. Pysähdy hetkeksi, hiljenny ja kuuntele – kuule, kuinka purot solisevat ja tuuli kuiskii puiden oksilla. Kevät ei kiirehdi, vaan etenee omalla painollaan, muistuttaen meitäkin hidastamaan ja nauttimaan hetkestä.

Anna luonnon hoitaa sinua. Valoisuus virkistää mieltä, kevätuuhi puhalttaa pois talven raskaat ajatukset, ja lämpenevä maa kutsuu tuntemaan sen voiman. Jokainen kevään merkki kertoo uudesta alusta, kasvusta ja elämän jatkuvuudesta. Luonto kantaa meitä, kun vain annamme sille tilaa ja aikaa.

**HAASTE: Pysähdy ja huomioi jokin kevään merkki päivittäisen ulkoilusi lomassa.
Jaa huomiosi kanssamme, kuvatkin ovat tervetulleita**

Voit antaa palautteen vastaamalla tähän viestiin tai Päiville, isotalop@hotmail.com tai netin kautta [tästä linkistä](#).
Näet kaikki aiemmat haasteet sekä reseptit ja voit antaa myös palautteen [kotisivujen kautta](#).

Ekopaastoterveisin,
BPW Vantaa hallitus

