De vrolijke herfstkleuren zijn goed voor je mentale gezondheid.

Fhreja Deckers: **Het is herfst!**

Hebben de planten zichzelf vanwege de droogte en hitte net hersteld, wordt het alweer herfst! Heb je ook versteld gestaan van hoe snel het gazon van geelbruin terug veranderde in frisgroen? Heb je ook gezien dat de blauwe druifjes alweer opkomen? Een verwarrende gewaarwording, maar wel een mooie reminder om nieuwe voorjaarsbollen te planten. Gladiolen en dahlia's kunnen daarnaast voor de strenge vorst weer gerooid worden om op een koele, donkere plek te overwinteren.

Echte blikvangers in de herfst zijn de Amberboom, Perzisch ijzerhout en wilde wingerd met mooie herfstkleuren. Of de bloemen van herfstaster, zilverkaars, monnikskap, vetkruid en wat te denken van de prachtige pluimen van siergrassen? De vrolijke herfstkleuren zijn goed voor je mentale gezondheid, je ademt tegelijk frisse lucht in en dat verheldert je brein. Het bewegen op zich is natuurlijk gezond voor je fysieke gezondheid! Ga dus naar buiten en geniet van de Indian Summer!