

Heilkräuter

Die angepflanzten Heilkräuter sind dem Hauptindikationsgebiet der Erschöpfungsdepression zugeordnet: kreislaufunterstützend, als Nervennahrung, Tonikum, Antidepressiva, gegen Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe oder auch Schmerzen.

Einteilung nach Sinneskriterien

- Riechen (Nase): Pflanzen mit roten Merkmalen Stängel, Blätter, Blüten usw. lieben die Wärme, sind ölhaltig, bringen das Blut in Wallung und wirken aktivierend.
- Hören (Ohren): Pflanzen nahe am Wasser, sind meist bitter, verschaffen Kühlung, bringen die Lymphe in Fluss, umhüllen die Nerven, harmonisieren und unterstützen die Austauschvorgänge wie z. B. die Atmung.
- Tasten (Haut): Pflanzen, mit denen man den Spürsinn mittels fühlen und tasten von Stängeln, Haaren, Dornen, Blattformen usw. wiedererlangt.
- Schmecken (Zunge): Pflanzen, die von süß, sauer oder bitter bis würzig schmecken.
- Sehen (Augen): Pflanzen als «kleine Schönheiten», für die man sich bücken, eine Lupe nehmen oder graben muss, um deren Schönheit zu entdecken.



Achtsamkeitsgarten mit Heilkräutern und Kneipp-Pfad



Kneipp-Pfad

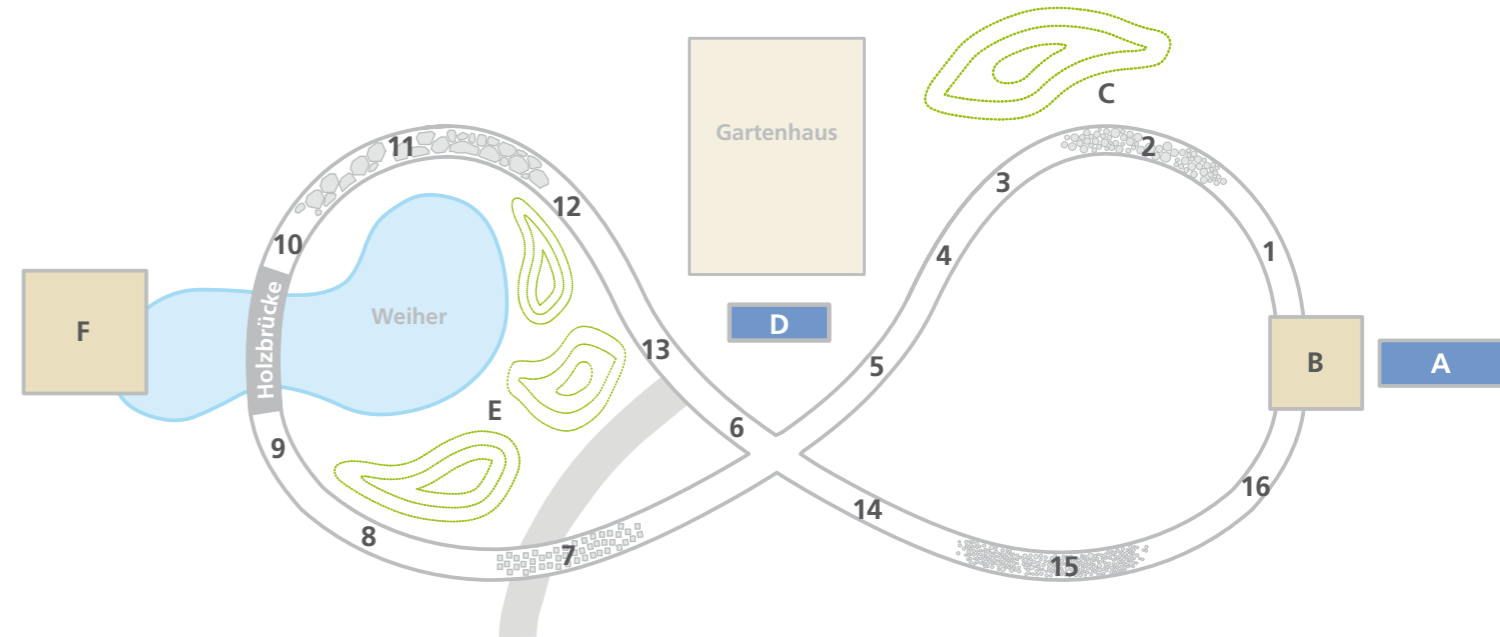
Bevor Sie unseren Achtsamkeitsgarten betreten, bitten wir Sie, auf mobile Geräte zu verzichten, damit Sie in die Atmosphäre achtsamer Wahrnehmung eintauchen können. Alles was vorher war ist unwichtig, alles was nachher sein wird, ist momentan irrelevant. Geben Sie sich den Momenten der Ruhe hin, die in unserem Garten auf Sie warten.

Vorgehensweise

- Nehmen Sie sich Zeit, gehen Sie mit offenen Augen und wachen Sinnen auf dem Pfad durch den Garten.
- Der Pfad ist in einer Achterschleife angelegt und kann überall betreten und verlassen werden.
- Lassen Sie sich nicht von Umweltgeräuschen ablenken.
- Laufen Sie barfuss über die verschiedenen Beläge.
- Geniessen Sie das Gefühl des unmittelbaren Bodenkontaktes der Füße.
- Halten Sie auf den beiden Plattformen entlang des Pfades inne, beim Weiher und beim Kneipp-Becken.

Wirkungsweisen

- Fördert die Freude an der Bewegung.
- Erdung und Bodenkontakt geben Selbstvertrauen und Sicherheit.
- Schulung der Sinne: sehen, hören, fühlen, ertasten, riechen und schmecken
- Wassertreten (Venen-Tonikum) stärkt das vegetative Nervensystem und das Immunsystem.



Belege des Kneipp-Pfades

- A** Kneipp-Becken zum Wassertreten
- B** Plattform beim Kneipp-Becken mit Wasserhahn zum Füsse waschen
- C** Küchenkräuter
- D** Kneipp-Becken fürs Armbaden
- E** Heilkräuter
- F** Meditations-Plattform beim Weiher

- 1** Rundkies
- 2** Akazienscheiben
- 3** Splitt
- 4** Tannzapfen
- 5** Beton
- 6** Holzschnitzel
- 7** Kopfsteinpflaster
- 8** Baumrinden
- 9** feines Rundkies
- 10** Rundkies
- 11** Porphyrplatten
- 11** Sand
- 13** Natursteinpflaster
- 14** Alpenkalkschotter
- 15** Bollensteinbelag
- 16** Jurakalksplitt

