



## TourismusRheinfelden

### EDEN Park – Achtsamkeitsgarten mit Heilkräutern und Kneipp-Pfad.

Seit anfang Sommer ist Rheinfelden um ein in der Region einzigartiges Natur-Erlebnis reicher: Der mit Bedacht angelegte Achtsamkeitsgarten im EDEN Park fordert Besucherinnen und Besucher auf, den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen und mit offenen Augen und wachen Sinnen die unmittelbare Umgebung wahrzunehmen.

Das Herzstück des Gartens ist der Kneipp-Pfad, der in einer «liegenden Acht» angelegt ist. Der Barfussweg mit seinen unterschiedlichen Belägen – einmal steinig, dann stachlig oder angenehm weich – fördert das Bewusstsein für Erdung und Bodenkontakt und wirkt sich positiv auf Selbstvertrauen und das Gefühl von Sicherheit aus.

Für Kaltwasser-Anwendungen stehen ein Becken fürs Wasserretreten und eines für ein erfrischendes Arm-Bad zur Verfügung. Entlang des Pfades laden zwei Plattformen zum Innehalten ein, die eine beim Kneipp-Becken für Füße und Beine, die andere am Weiher, welche zum Meditieren auffordern.

Im Kräutergarten wachsen heilende Pflanzen, die in der Naturheilkunde unserer Breitengrade seit langem für Wickel, Auflagen und Fussbäder sowie in modernen, pflanzlichen Medikamenten Verwendung finden. Oder ganz einfach als köstliche Tees für den täglichen Genuss aufgegossen werden.

Die Erweiterung des EDEN Parks rundet das bestehende Wohlfühl-Erlebnis im Kleinod EDEN im Park – mit Solebad, Sauna, Dampfbad und verwöhnerischem Wellness-Angebot – perfekt ab. Badegäste nutzen den Achtsamkeitsgarten kostenlos. Und selbstverständlich sind auch «Nicht-Badegäste» herzlich eingeladen, sich auf dieses wohltuende Naturerlebnis einzulassen (Nutzung Kneipp-Pfad CHF 10.–).

Hotel EDEN im Park\*\*\*\*

Solebad & Spa, Froneggweg 3, 4310 Rheinfelden

[www.hoteleden.ch](http://www.hoteleden.ch); [www.facebook.com/HotelEDENimPark](https://www.facebook.com/HotelEDENimPark)

