

Das Heilgarten-Projekt im Altonaer Volkspark

Gemeinsam naturverbunden leben

Norbert Nähr heilende Stadt e.V.









Intro

- Motivation



Der Verein: heilende Stadt e.V.

- Ansatz
- Aktivitäten



Das Projekt: Der Heilgarten

- Standort
- Vision
- Programm und Aktivitäten
- Struktur und Steuerung
- Ausblick



Thesen

- Was braucht eine heilende Stadt?



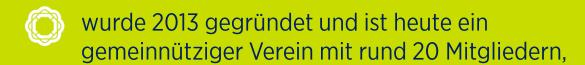


Es ist keine Illusion, dass wir in Tieren und Pflanzen etwas Entscheidendes wiederfinden. Wir finden in ihnen unsere Seele wieder.

Andreas Weber, "Alles fühlt", 2006



heilende Stadt ...





- initiiert gesundheits- und gemeinschaftsfördernde Angebote, die
 - Achtsamkeit, Körpererfahrung und seelische Stärke fördern,
 - die Tier- und Pflanzenwelt in die Stadt integrieren
 - und den Zyklus der Jahreszeiten in Städten erfahrbar machen.











HEILGARTEN



GANZHEITLICHE GESUNDHEIT IN UND MIT DER STADTNATUR

Bewegung & Entspannung

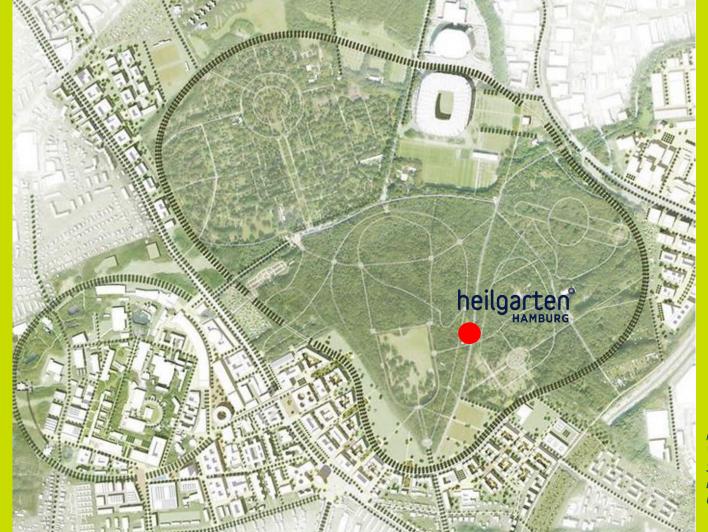
körperlich-sinnliche Naturerfahrung naturnahe Ernährung & Heilung







gemeinschaftlich-selbstorganisiert, stadtteilbezogen, inklusiv = Vorbildcharakter (Modellprojekt)







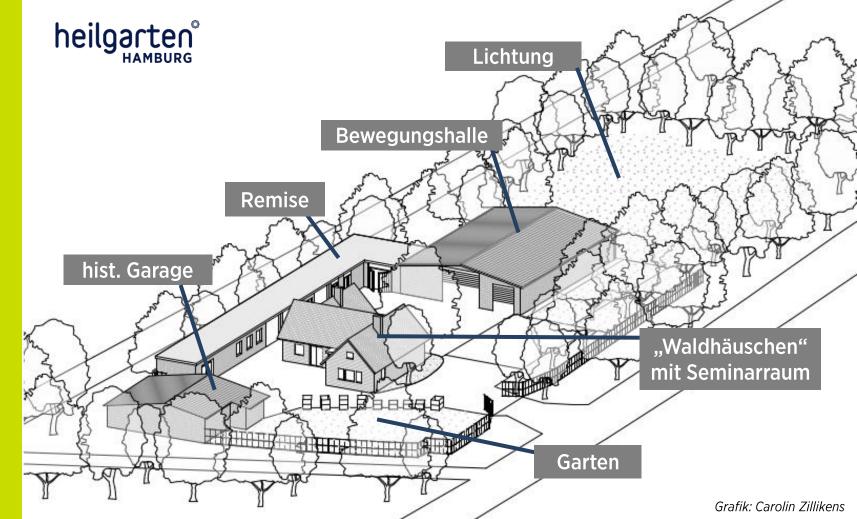




Luftbild: Fotofrizz B. Kuhn (Science City)





























Singen für Alle



Intuitives Bogenschießen



Workshops rund um Naturerfahrung



Waldbaden und -führungen



Heil- und Wildkräutergarten



Jahresprogramm

Heilgarten-Programm 2023

Führungen im Volkspark: Die Wunder und Geheimnisse des Waldes Bäume können sehen, riechen und schmecken, sich gegenseitig helfen und kommuni

zieren. Ich zeig es euch. Leitung: Jürgen Jeske, JRØEN Naturerlebnisse



lahreszeiten-Rituale: Naturverbunden leben Was bewegt sich und mich in dieser Jahreszeit? Mit dem Ritual vertiefen wir unsere Verbindung mit der Natur. Leitung: Norbert Nähr, heilende

Bogenbaukurs:

Ein Kindheitstraum erfüllt sich Du erfährst etwas über die Geschichte des Bogenbaus, bearbeitest einen Roh-



Flitzen, klettern, balancieren und sich verstecken: Wenn du Lust hast, wie ein Kind durch den Wald zu tollen, bist du bei uns richtig! Christin Jensen, Raum für Wort und Wildnis e.V.

Quantenheilung: Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte

Erfahre in diesem Workshop (Teil 1), wie sich dein Leben positiv verändern kann und werde Schöpfer deiner erfüllten Realität. Leitung: Stephan Baetz, Energieheilpraxis



In der Natur entspannen Wir entspannen uns gemeinsam im Wald, mit Achtsamkeit-Übungen und Zeit zum Verweilen. Leitung: Janet Meier, Waldent-



Tarp-Workshop: Einfach draußen schlafen Möchtest Du eine Nacht im Tarp verbringen? Hier erfährst du etwas über Lagerplatzsuche und Gefahren und lernst Aufbauvarianten kennen. Leitung: Janet Meier, Stadtnahtour

Einfach singen! Für Groß und Klein, Jung und Alt Wir singen mit Freude und ohne Notenblatt heilsame Lieder, die Mut machen, Auch mit Menschen, die meinen, nicht singen zu können. Leitung: Anne Keppeler



Lyrik im Garten: Gedichte empfinden und erfahren Ich trage Gedichte vor und tausche mich mit dem Publikum aus, über seine die Empfindungen und Erfahrungen beim Zuhören. Leitung:

Einführungsseminar: Spirituelle Krieger Du lernst die Rituale und Zeremonien der hawaiianischen Lua's kennen und wie sie den Menschen, der Familie und der Gemeinschaft dienen, Leitung: Reinhard Lehmann



Wir, überwiegend Frauen um die 50+, laufen mit Spaß und ohne Leistungsdruck durch den Volkspark und halten uns fit. Leitung: Katrin Werstler, geconnt - Dich & Dinge bewegen

Wildkräuter: Die Superfoods vor der eigenen Haustür

Nach einem Vortrag über Löwenzahn und Brennnessel sammeln wir Kräuter, stellen mit Ihnen Salat und Butter her und verzehren beides mit Brot. Leitung: Barbara Simonsohn





und Anmeldung: www.heilgarten-hamburg.de

Mit Spaß und ohne Leistungsdruck Wir, überwiegend Frauen um die 50+, walken

ohne Leistungsdruck durch den Volkspark und halten uns fit. Katrin Werstler, geconnt - Dich & Dinge bewegen

Wald- und Wiesenmassage: Mit Ausblick in die Natur

Wellness-Massage mit Ausblick in die Natur: Ich massiere dich mit Öl und zu Musik. Wenn nötig, auf einer kuscheligen Wärmedecke, Leitung: Grit Meyer-Hansen



Trauern in der Natur: Ritual und Austausch Wenn du etwas zu betrauern hast: Wohltuendes Trauerritual in der Natur mit anschließendem Austausch in der Gruppe. Leitung: Grit Meyer-Hansen

Fotografieren: Die Freude am Wahrnehmen

Möchtest du auch die Freude am Fotografieren erleben? Gemeinsam entdecken wir Fotomotive und Perspektiven. Leitung: Angelika Franke



Unsere gemeinschaftlichen Aktivitäten ...

> 21.05. Heilsingen & Feuerstelle

16.04. Heilsingen & Feuerstelle SOMMER 16.07.

2023

heilgarten

gemeinsam naturverbunden leben

18.06. SOMMERSONNENWENDE Offener Heilgarten zum Langen Tag der Stadtnatur

20.08. Heilsingen & Feuerstelle

19.03. FRÜHLINGSERWACHEN Heilsingen & Feuerstelle & Ritual & Beetebau

FRÜHJAHR

JAHRESZYKLUS HEILGARTEN

22.01. Heilsingen & Feuerstelle WINTER 17.12.

WINTERSONNENWEND Heilsingen & Feuerstelle & Ritual ...

15.10. Heilsingen & Feuerstelle

19.11. Heilsingen & Feuerstelle

09.09.

ERNTEDANK

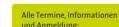
Unser Waldfestival mit

großem Programm









BAUSTELLE

19.02.

Heilsingen & Feuerstelle





























HEILGARTEN-GRUPPE

Kerngruppe: 12 Personen, Chatgruppe ca. 50 Aktivisten, steuern im Konsens den Prozess



KURSANBIETER

Sport, Bewegung, Achtsamkeit, Naturverbindung



VEREIN HEILENDE STADT

verantwortlich für alle formaljuristischen u. finanziellen Fragen (Vorstand / ca. 20 Mitglieder)



BEZIRK

verpachtet das Areal an heilende Stadt



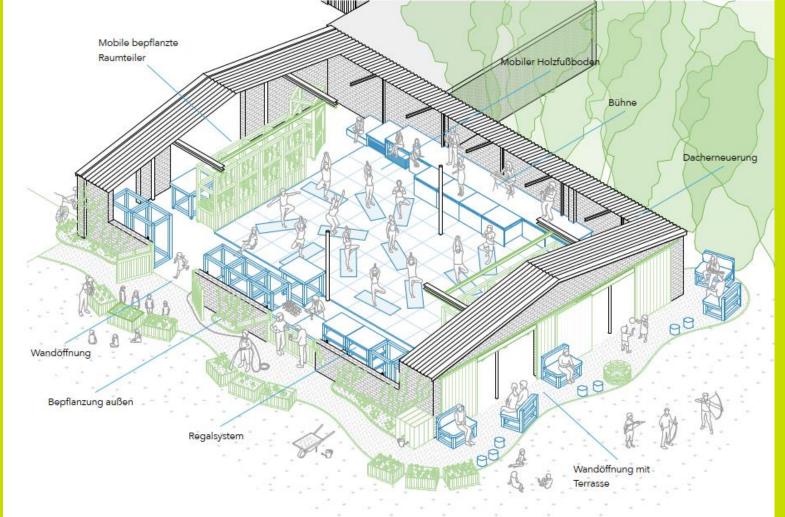
KOOPERATIONSPARTNER

psycho-soziale Einrichtungen (Stift. Alsterdorf), Schule & Kita (Wort & Wildnis), Vereine (HSV)















Was braucht eine heilende Stadt?

- Eine in die gebaute Stadt integrierte artenreiche Tier- und Pflanzenwelt.
- <u>Ein Lebensumfeld, in dem der Zyklus</u> <u>der vier Jahreszeiten erfahrbar ist.</u>
- <u>Treffpunkte für heilsame selbst-organisierte</u> <u>Aktivitäten in und mit der Natur.</u>
- Naturräume, in denen achtsamer sinnlicher
 Naturkontakt möglich ist (ohne Sport & Bewegung).
- Vernetzung mit soz. u. med. Einrichtungen, Schulen und Unternehmen im Stadtteil.
- Stadtweiter, bzw. überregionaler Wissens-Transfer über Heilung in und mit der Stadtnatur.



www.heilgarten-hamburg.de

