

## Langer Tag der Stadtnatur 2013-2015

### –Landschaftspark Herzberge - ein Ort der Regeneration und Heilung - Im Dialog mit der Landschaft

Der Landschaftspark Herzberge ist umgeben von Heil- und Rehabilitationsstandorten, die dort eine lange Tradition vorweisen können. Er spielte eine wichtige Rolle für die dort Genesung Suchenden.

Inzwischen ist auch wissenschaftlich hinreichend erforscht, dass innerstädtische Grünflächen wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit der Stadtbewohner sind. Sie dienen als Räume der Erholung, der Kommunikation und Bewegung oder einfach nur zur Entspannung.

In jüngster Zeit wurde insbesondere die Wechselwirkung zwischen dem subjektiven Wohlbefinden und der objektiven Qualität von öffentlichen Grünräumen untersucht.



Dies soll Thema unserer Begehung sein. Wir wollen mittels einfacher Wahrnehmungsübungen aus dem Yoga und der Geomantie erforschen, inwieweit bestimmte besondere Plätze an diesem traditionellen Heilstandort, sich auch heute noch positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Sehr anschaulich ist dies beispielsweise im Kontakt mit den sehr schönen und kraftvollen Bäumen vor Ort erfahrbar. Jedoch auch weitere gesundheitsfördernde Orte werden aufgesucht, z.B. auf dem Natur- und Gesundheitspfad.

Zudem wollen wir untersuchen, inwieweit dies in einen wechselseitigen Dialog mit der Landschaft münden kann. In Zeiten in denen wir die Natur und Umwelt ganz selbstverständlich zur Erholung „nutzen“, wollen wir in einen Dialog mit dem Ort treten. Auf diese Weise können wir erfahren, was sich die Natur von uns wünscht, um damit der Natur und dem Ort etwas zurück zu geben.

Falls möglich, bitte Naturmaterialien mitbringen, z.B. Blüten, Nüsse, farbige Obstschalen usw. Ansonsten wird auf Material vor Ort zurückgegriffen.

Interessenten bitte melden bei Susanne Lutz, [post@lebensplan.com](mailto:post@lebensplan.com), Tel.: 0178 / 6339826  
Treffpunkt: Haltestelle Königin-Elisabeth-Krankenhaus Herzberge KEH, Tram M8, 18, 37

Mehr Infos: [www.landschaftspark-herzberge.de](http://www.landschaftspark-herzberge.de),  
<http://www.facebook.com/landschaftspark.herzberge>; [www.lebensplan.com](http://www.lebensplan.com);  
[www.geomantie-berlin.de](http://www.geomantie-berlin.de)