GESUNDHEITS-PFAD RIEMER WALD

HARMONIE FÜR KÖRPER • GEIST • SEELE

„Für Keinen ist es zu früh oder zu spät, für die Gesundheit der Seele zu sorgen“ (Epikur)

Gesundheit gilt als eines der höchsten persönlichen Güter. Krankheitssymptome nehmen heute ständig zu. Gründe hierfür sind u.a.: Alltagsstress oder mangelnder Kontakt zu den heilenden Impulsen einer intakten Natur. Auch die immateriellen Ebenen von Geist und Seele, wesentliche Grundlagen der Gesundheit, werden heute zu wenig beachtet. Es gilt, durch intensiven Kontakt zu den harmonisierenden Kräften der Natur physisches wie psychisches Wohlbefinden zu fördern.

Unsere Vorfahren verstanden noch die unterschiedlichen „Informationsquellen“ der Natur. Im Bereich des Riemer Waldes sind Plätze mit besonderen Qualitäten vorhanden, die schon den Kelten für kultische Handlungen oder auch für aktive Gesundheitsvorsorge bekannt waren. Diese strahlen eine Atmosphäre aus, die auf den Menschen eine anregende oder entspannende Wirkung haben können. Es sind Orte zum Stressabbau und Entschleunigung, Energie-Tankstellen zum Gleichgewicht, Ruhe und inneren Frieden finden, Lebensfreude pflegen, Loslassen und Sinne aktivieren. Oder, kreative Rückzugsorte zur geistigen Erbauung oder Sinnfindung. Die Natur bietet hier ein Erfahrungsfeld, den Respekt vor der Vielfalt und Kreativität der Schöpfung zu ermöglichen. Denn es gilt, neue auch persönliche emotionale Wege zu finden und zu beschreiten. Das ist das Ziel des Gesundheits-Pfades.

Der Gesundheits-Pfad ist in kreativer Zusammenarbeit interessierter Riemer Bürger entstanden. Sie geben so ihrer neuen Heimat persönliche Impulse.

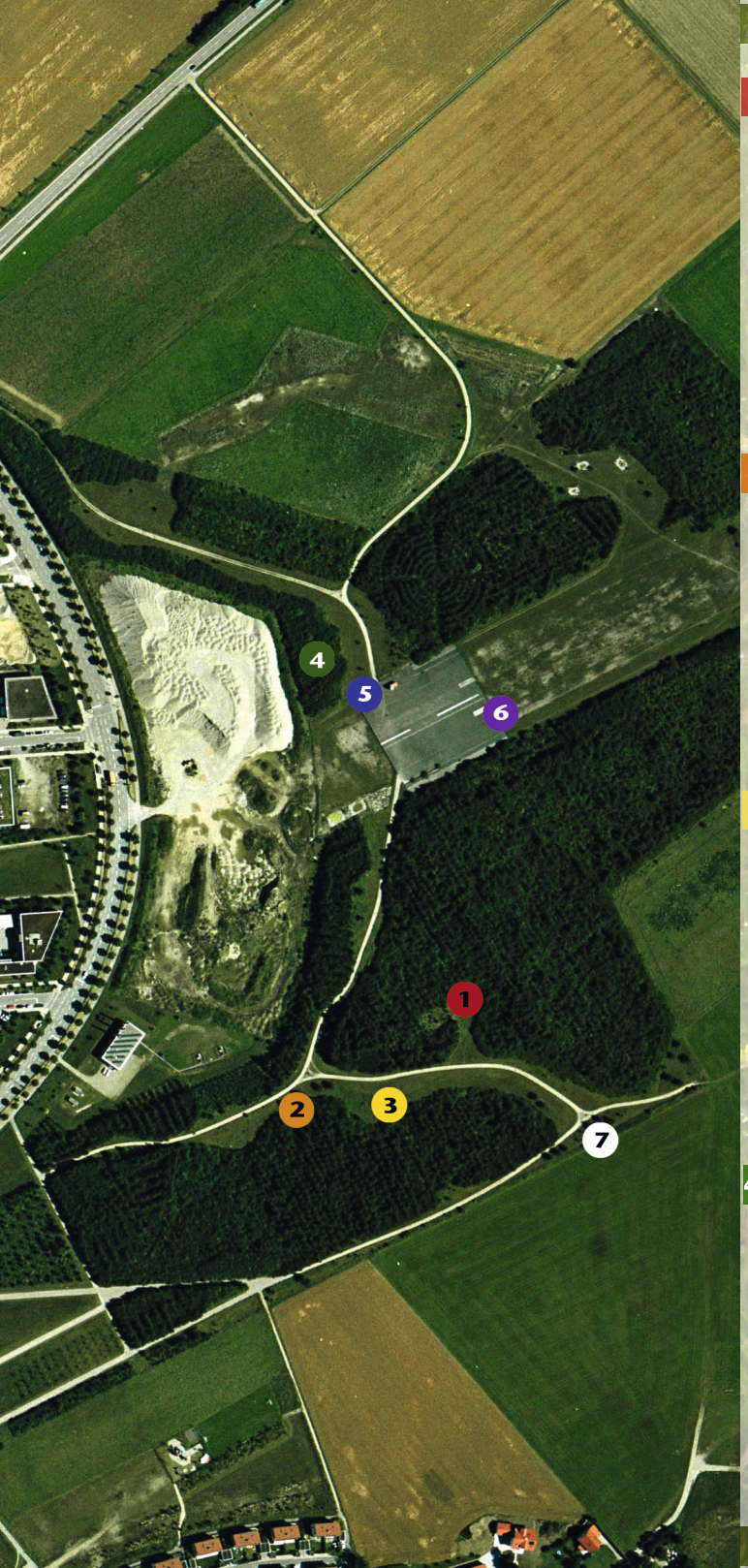
Dabei geht es auch um Begegnung und Miteinander, um andere Menschen kennen und schätzen lernen. Ziel ist auch, Kinder für die Vielfalt der Natur zu begeistern, ihre Sinne zu aktivieren.

Der Gesundheits-Pfad besteht aus 7 Stationen mit einer besonderen Atmosphäre. Diese Orte können die Energiezentren im menschlichen Körper ansprechen. Dem Besucher werden Leitsätze für seine aktive Gesundheitsvorsorge angeboten. Dazu kommen Anregungen, sich zu entsprechenden Themen Gedanken zu machen.

Lieber Wanderer auf dem Gesundheits-Pfad, lass Dich von Deiner Intuition und Inspiration führen! Achte bewusst auf die Atmosphäre der Orte. Stelle Dir eigene Fragen. Folge neugierig Deinen Eingebungen. Bewundere die Schönheit und Vielfalt der Schöpfung. Beachte: die Natur wertet nicht. Sie ist im Hier und Jetzt, im Frieden, ist absichtslos! Du auch? Sie kann Dir als Vorbild dienen!
Der Pfad wird jedes Mal etwas Neues bereithalten. Er freut sich auf Dich, lass Dich überraschen! Bitte, hab Achtung vor der Natur und schone sie!
Vergiss nicht zu danken.

Der Gesundheits-Pfad kann in Ruhe und Zurückgezogenheit auch „daheim“ begangen werden. Du kannst Dich geistig mit den Orten verbinden, Dir Fragen stellen, Themen anschauen, den Intuitionen lauschen. Es ist ein Versuch wert!

mit freundlicher Unterstützung der
Landeshauptstadt München:
Referat für Gesundheit und Umwelt
Bezirksausschuss Trudering – Riem



1 *Ich fühle mich geborgen*

Thema: **Mitte** finden • Da-Sein • Ur-Vertrauen
Wirkung: Lebenswille / Lebenskraft • Naturverbundenheit • Im Hier und Jetzt sein • Kontakt zur Schöpfung • Fuß fassen • meine Wurzeln • Mut • Ruhe finden • Heimat

2 *Ich genieße mein Leben als Geschenk*

Thema: **Haben** • Kreativität • Freiheit
Wirkung: Lebensfreude • Leichtigkeit • Vertrauen • Reinigung • meine Fähigkeiten • Vergebung • eigene Wege gehen • Entscheidung treffen • das Soziale • Klang

3 *Aktiv gestalte ich mein Leben*

Thema: **Selbst-Bewusstsein** • Harmonie
Wirkung: Lebendigkeit • Ich bringe mich in die Welt ein • Lebensplan • Dankbarkeit • aus dem Bauch entscheiden • Fülle • Wahrnehmung von Macht / Ohnmacht • Egoismus

4 *„Nur mit dem Herzen sieht man gut“*

Thema: **Herz** als Quelle der Liebe
Wirkung: Mitgefühl • Toleranz • Schönheit der Schöpfung • Harmonie • das Innere Kind • Begeisterung • Geben und Bekommen • Selbstheilungskräfte • Hingabe • Eigenliebe • Demut

5 *Ich übernehme Verantwortung*

Thema: **Kommunikation** • Freude
Wirkung: • Wahrheit sprechen • Leben in die Hand nehmen • Klarheit im Denken • Etwas abgeben • Begeisterung • Selbstverantwortung • Konzentration • Anerkennung • Zufriedenheit

6 *Ich öffne mich der Schöpfung*

Thema: **Sein** • innere Führung • Intuition
Wirkung: Loslassen • Rückbesinnung • Kopf frei machen • Selbsterkenntnis • Klarheit • Lebensaufgaben • Orientierung • Visionen • Selbstbewusst-Sein • das Leben als Spiel

7 *Ich bin Teil der Schöpfung*

Thema: **Eins-Sein** • Stille
Wirkung: Überblick / Weitblick • Respekt • Zukunft • Ganzheit • Rückzug • Weisheit • innerer Frieden • Kontemplation • der innere Stimme lauschen • Selbstachtung

Impressum:
Organisation: Arbeitskreis Gesundheits-Pfad
Theresia Gutmann-Tardt, Heilpraktikerin - Messestadt Riem

Idee, Text, Koordination: Rainer Söhmisch
Landschaftsarchitekt - Freising

Layout: Inga Krämer - Freising
www.purplemedia.de