

WOHLERGEHEN

ALLGEMEIN SORT BY

18. April 2020 / Allgemein, Gedankengut, Wohlfühlen

KRANZBACH-FEELING AT HOME

SHARE

(cn)Es ist ein Sehnsuchtsort für mich, ein Ort des Schreibens und Lesens, der Meditation und Yoga, ein Ort der Ruhe und der Bewegung. – noch ist das Hideaway oberhalb von Garmisch-Partenkirchen geschlossen. Bis zur Wiedereröffnung sorgen zwei Mitarbeiter mit Tipps für „KRANZBACH-Feeling at home“

Im stilvollen **Meditation House** des japanischen Star-Architekten Kengo Kuma innehalten und dabei auf eine Waldlichtung schauen? Zwischen den gepflegten Beeten des Kräutergartens 140 (Heil-)Pflanzen riechen und schmecken, die in der Frühlingswärme gedeihen? Über die 130.000 Quadratmeter große Bergwiese spazieren und die Kombination aus Sonne, frischer Luft und Bilderbuch-Blick auf Alpengipfel genießen? All das kann **DAS KRANZBACH** Gästen im Moment leider nicht ermöglichen. Bis zur Wiedereröffnung möchten zwei Mitarbeiter mit ihren Anregungen aber für ein „KRANZBACH-Feeling at home“ sorgen.



Das Meditation House by Kengo Kuma ist ein Ort an dem man den Trubel der Welt vergisst.

Selbstfürsorge mit entspannter Aufmerksamkeit

Sonja begleitet Gäste des KRANZBACH regelmäßig als Meditations- und Yogalehrerin in Kursen. Sie schwört auf Meditation als Medium, um Körper und Seele zu entspannen, Stress zu bewältigen und gesund zu bleiben. Denn dabei bewegen sich die Gehirnströme im Bereich der Alpha- und Theta-Wellen, die für einen ruhigen und tiefen Geisteszustand stehen; Blutdruck und Cortisol-Spiegel sinken signifikant.

- Voraussetzung für diesen Zustand der „entspannten Aufmerksamkeit“ ist eine Umgebung ohne störende Reize, die ein gelüftetes Wohn- und Schlafzimmer ebenso bieten kann wie Balkon, Terrasse oder Garten.
- In aufrechter Sitzhaltung auf einen bequemen Untergrund wird dort mit beiden Augen ein Punkt auf dem Boden fixiert, Alternative ist das Meditieren mit geschlossenen Lidern. In fünf Wiederholungen mit jeweils zehn tiefen Zügen gilt nun die volle Konzentration dem bewussten Ein- und Ausatmen.
- Mitzählen hilft gegen das lästige Abwandern der Gedanken, ein anfangs gestellter Wecker beim Einschätzen der verstrichenen Zeit.
- Ausklang ist das bewusste Nachspüren, welche Veränderungen dieser Moment intensiver Selbstfürsorge bewirkt.



Lavendel aus dem Kranzbach Kräutergarten sorgt für Entspannung.

Gesundes aus dem Kräutergarten

Mit viel Liebe zum Detail und Erfahrung hat Susanne Erhart einen Kräutergarten für DAS KRANZBACH angelegt und erntet dort zahlreiche Zutaten für gesunde Teemischungen.

Die unter Ihrer Anleitung entstandene 21-Kräutertinktur steht an meinem Schreibtisch. Ab und an greife ich nach dem Fläschchen und sprühe ein wenig davon in die Luft. Herrlich, sofort fühle ich mich geborgen und wohl.

Fündig werden kann man aber auch bei Spaziergängen, so ihr Tipp.

- Auf Frühlingswiesen wächst frischer Löwenzahn, der den Körperstoffwechsel aktiviert, indem er sanft entgiftend, verdauungsfördernd und appetitanregend ist. Dafür werden entweder drei bis fünf gelbe Blüten oder zwei Teelöffel frische, klein geschnittene Löwenzahnblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und fünf Minuten zugedeckt ziehen gelassen.
- Im Blumentopf oder -beet gedeiht Thymian, der die Lunge vor der Besiedlung mit Keimen schützen kann. Ein Teelöffel des antiviralen Krauts wird klein geschnitten, mit 150 ml kochendem Wasser übergossen, nach fünfminütigem Ziehen schluckweise getrunken und eventuell mit Honig gesüßt, um die Wirkung zu verstärken.
- Für Entspannung und **guten Schlaf** sorgt Melisse, die man ebenfalls unkompliziert daheim ziehen kann. Alternativ wirkt ebenso die getrocknete Heilpflanze, die in Bioläden (auch online) gekauft werden kann: Zwei Teelöffel frische Blätter (oder 1 Teelöffel getrocknete Melisse) werden mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und fünf Minuten zugedeckt ziehen gelassen. Danach die Augen schließen und vom nächsten Aufenthalt im DAS KRANZBACH träumen.

Fazit von wohlergehen:

Eine Meditationseinheit und ein entspannender Melissentee werde ich nun fest in meinen Tag einbauen für mein wohlergehen.

Fotocredit: dasKranzbach/AnnelieseKompatscher

Catharina Niggemeier

Seit vielen Jahren bin ich begeisterte Bloggerin. Auf wohl-ergehen.de stelle ich Euch alles rund um das Wohlfühlen vor. Dazu gehört bei mir die Themen Papier & Stift, Lesen, Wohlfühlorte und Bücherwelten.