

Im Heilgarten im Altonaer Volkspark ...

kannst Du mit der Natur in Beziehung gehen und erfahren, dass Du ein Teil von ihr bist.

Wir bieten Kurse und kostenfreie Angebote zu Naturverbundenheit sowie naturnaher Ernährung, Bewegung und Heilung.

Wir sind ein selbstorganisierter offener Treffpunkt mit Seminarhaus und Waldgarten.

## Urbaner Waldgarten mit "Manufaktur"

Gemeinsam mit dem Heckenretter e.V. pflanzen wir im April 2024 einen artenreichen Urbanen Waldgarten im Heilgarten, u.a. mit Wild- und Heilkräutern sowie Stauden und vielen essbaren Sträuchern. Dabei entstehen natürlich auch Nahrungsquellen für verschiedene Tiere. Das Projekt wird mit 14.000 Euro durch die Norddeutsche Stiftung für Umwelt und Entwicklung (NUE) aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie gefördert.

Der Urbane Waldgarten bildet die Basis für unsere geplante WALDGARTEN-MANUFAKTUR: Ein umweltpädagogischer Naturerlebnisort, den wir mit Kooperationspartnern mit Leben füllen werden. Unter anderem wollen wir Stadtbewohner\*innen Wissen über naturnahe Ernährung und die heilende Kraft von Kräutern vermitteln.



Hier wächst ein Heilgarten ...



## Seminarraum und WaldOffice

Seit Herbst 2023 ist das "Waldhäuschen" im Heilgarten "ertüchtigt": Wir verfügen nun über einen Seminarraum (39 qm) mit Blick in den Park und Platz für Retreats, Meetings oder Workshops in Gruppen mit bis zu 20 Personen (keine Partys). Die Küche nebenan kann mitgenutzt werden. Das Büro mit zwei Arbeitsplätzen kann an einem Tag in der Woche ganz- oder halbtags von "Ehrenamtlichen" als "WaldOffice" (inkl. WLAN- und Küchenzugang) genutzt werden, die dafür das Heilgarten-Gelände öffnen und Fragen von Interessent\*innen beantworten.



Ideenskizze (2021)

## Bewegungsdeck geplant

Ein vom Bezirk Altona in Auftrag beauftragtes Gutachten hat ergeben, dass die Fahrzeughalle stark sanierungsbedürftig ist. Wie vom Gutachter vorgeschlagen sollen – nach aktuellem Planungsstand – zentrale Stützen und Balken der Halle stehenbleiben und die "Basis" für das von uns geplante Outdoor-Bewegungsdeck bilden. Der Rest der Halle soll noch in 2024 abgerissen werden.

## Jede\*r ist willkommen ...

die Vision des Heilgartens zu verwirklichen. Unsere Kerngruppe trifft sich alle zwei Wochen – und organisiert und steuert ehrenamtlich das Projekt. Wir gehen achtsam miteinander um, es gibt Raum für eigene Ideen sowie kleine und große Aufgaben, die Du übernehmen kannst. Kontakt: [info@heilendestadt.de](mailto:info@heilendestadt.de)

Infos: [www.heilgarten-hamburg.de](http://www.heilgarten-hamburg.de)

# heilgarten<sup>®</sup>

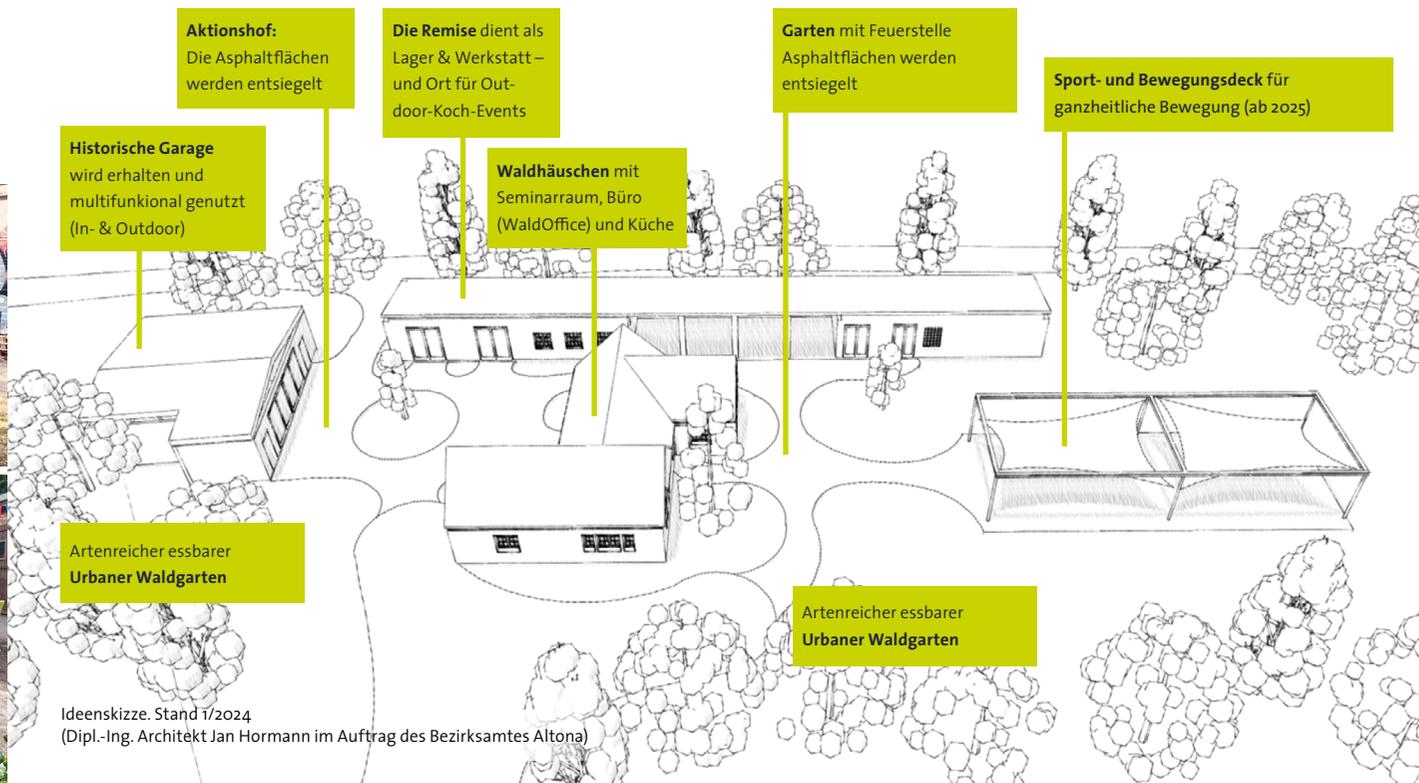
## HAMBURG

Naturverbunden leben lernen



PROGRAMM  
2024

Treffpunkt für naturnahe  
Bewegung, Ernährung und Heilung  
mit Seminarhaus und Waldgarten



Ideenskizze, Stand 1/2024  
(Dipl.-Ing. Architekt Jan Hormann im Auftrag des Bezirksamtes Altona)

## Heilgarten-Programm 2024 KURSANGEBOTE

**Taiji: Den eigenen Körper kennen lernen**  
Im Park unter Bäumen Taiji zu üben macht Freude. Du förderst Beweglichkeit und Koordination und gelangst in Ruhe, die dir im Alltag hilft. *Leitung: Anne Timm*



**After Work Games: Jetzt hat's sich rausgespielt!**  
Flitzen, klettern, balancieren und sich verstecken: Wenn du Lust hast, wie ein Kind durch den Wald zu tollen, bist du bei uns richtig!  
*Leitung: Jana Sierk u. Iván Durák, Raum für Wort & Wildnis e.V.*

**Bewegungsorientiertes Coaching für Frauen**  
In Bewegung kommst du in Verbindung mit deinen Themen, kannst dich ausdrücken und durch Bewegungsimpulse neue Sichtweisen erlangen.  
*Leitung: Katja Biele*



**Resonanz - Tanz mit und in der Natur**  
Im freien angeleiteten Tanz - nach der Methode des Emotional Dance Process - gehen wir im Wald in Resonanz mit der Umgebung und lassen uns bewegen. *Leitung: Katja Biele*



**„Tree Talk“ - Selbsterkundungen in der Natur**  
Die Natur ist Resonanzraum für unsere Körperwahrnehmung: In der Gruppe arbeiten wir zu euren individuellen Fragen.  
*Leitung: Sarah Nuedling*



**Fitness im Volkspark**  
Fitness im Volkspark für Kondition, Muskelaufbau und Cardio, Fettverbrennung, Spaß und fit werden.  
*Leitung: Mehmet Ali Sayer*



**Lerne energetisches Heilen**  
Bei körperlichen, geistigen & seelischen Energieblockaden: Mit dieser Quantenheilungsmethode bist du in der Lage, aus deinem Bewusstsein heraus, für dich oder andere, einen energetischen Impuls auszulösen, der für Ordnung im feinstofflichen Energiesystem sorgt. *Leitung: Stephan Baetz*



**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*



**Waldbaden: In der Natur entspannen**  
Beim Waldbaden gehen wir ins Grüne und entspannen gemeinsam. Es werden Übungen zur Achtsamkeit angeleitet und es bleibt Zeit zum Verweilen.  
*Leitung: Janet Meier, Stadtnahtour*



**Waldführungen im Volkspark:**  
Die Wunder und Geheimnisse des Waldes Bäume können sehen, riechen und schmecken, sich gegenseitig helfen und kommunizieren. Ich zeige es euch.  
*Leitung: Jürgen Jeske, JRØEN Naturerlebnisse*



**Bogenbaukurs: Ein Kindheitstraum erfüllt sich**  
Du erfährst etwas über die Geschichte des Bogenbaus, bearbeitest einen Rohling, schleifst und ölst ihn und lernst ihn beim Schießen kennen.  
*Leitung: Markus Knobelsdorf, Die Erlebniswerft*



**Mit krosser Kruste: Sauerteigbrot backen**  
Lerne, wie du mit einem Sauerteigansatz leckere Brote mit luftiger Krume und krosser Kruste backst, welches Equipment du benötigst und wie du Sauerteig pflegst.  
*Leitung: Kathrin Bruun*



**Hatha-Yoga im Heilgarten**  
Mit sanfter Bewegung dich und deinen Körper in den Haltungen neu erfahren – je nach Witterung draußen und/oder drinnen. *Leitung: Susanne Rönz*

Alle Termine, Ankündigungen und Informationen: (ab 1.4.24)

[heilgarten-hamburg.de](https://heilgarten-hamburg.de)



## Unsere gemeinschaftlichen Aktivitäten ... OFFENE ANGEBOTE (gegen Spende)

Der Heilgarten bietet offene Angebote zu Naturverbinding sowie naturnaher Ernährung, Bewegung und Heilung.



### Offener Heilgarten

Jeden dritten Sonntag im Monat treffen wir uns, backen Stockbrot an der Feuerschale, reparieren, bauen oder pflanzen an – und informieren Interessierte über den Heilgarten.

### Pflanz-Aktions-Wochenende: Urbaner Waldgarten

Mit Heckenretter e.V. pflanzen wir einen artenreichen Urbanen Waldgarten im Heilgarten, u.a. mit Wild- und Heilkräutern, sowie Stauden und essbaren Sträuchern. Am Pflanz-Aktions-Wochenende benötigen wir dafür viele helfende Hände!

### Feuer-Machen-Workshops für Kinder Feuer ist besonders:

Wir kochen mit ihm, sitzen drumherum, aber es hat auch Zerstörungskraft. Wir machen Feuer mit Naturmaterialien, auf die eigene Art. Für Kinder von 7 bis 14.

### Workshop „Naturzyklischer Wandel“

Wir können anhand der Jahreszeiten-Bewegung tiefere Erkenntnisse über Lebens- und Veränderungsprozesse erlangen. Mit angeleiteten Solo-Naturgängen.

### Ahnung - ein Ahn\*innen-Ritual in der Natur

Der Übergang von Herbst zu Winter ist eine Zeit, um den Verstorbenen zu danken, sich mit ihnen zu verbinden und ihnen zu lauschen - allen, die den Weg bis hierhin bereitet haben.

### Jahreszeiten-Rituale: Im Rhythmus der Natur leben

Was bewegt sich und mich in dieser Jahreszeit? Mit den Ritualen vertiefen wir unsere Verbindung mit der Natur.

### Jahresübergangs-Ritual (zwischen 25.12.24 und 06.01.25)

Eine Ritual-Reihe mit kurzen Naturgängen, um den Jahresübergang bewusst zu gestalten. Wir nutzen die besondere Zeit für eine Transformations-Reise ins Neue.

### Natur erleben mit geflüchteten Kindern

Der Verein „Wohnschiffprojekt Altona e.V.“ geht mit Kindern zwischen 7 und 12 aus dem Camp August-Kirch-Straße regelmäßig in den Wald, zum Spielen, Entdecken und Staunen.

### PUBLIC KITCHEN: Gemeinsam naturnah kochen

Wir gärtnern, ernten, kochen und essen gemeinsam. Draußen am Holztisch, mit Brot oder Pizza aus dem Lehmofen, Gemüse, Salat und Kräutern - vegetarisch, frisch und saisonal.