

# Der Erde begegnen

## »das Tor«

*Natur und Mensch sind Eins,  
wir sind untrennbar miteinander  
verbunden.*

---

**Thema** | Dieser Ort repräsentiert den Eingang in das Weitenttal. Ein „unsichtbares“ Tor, das uns zur Begegnung mit der Erde einlädt – im Körperlichen wie auch im Seelisch-Geistigen. Du kannst die Lebenskräfte und das Wesen dieser Landschaft erspüren und ihre Wirkung auf Dich selbst erleben.

### **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Richte Deine Aufmerksamkeit nach innen und lasse die Worte Tor und Eingang in Dir wirken. Folge spontan dem ersten Gefühl, dem ersten Impuls. Was bewegt Dich heute am Eingang ins Weitenttal, woher kommst Du, wohin gehst Du?

*Danke.*



# Wasserseele

## Platz der Nymphen

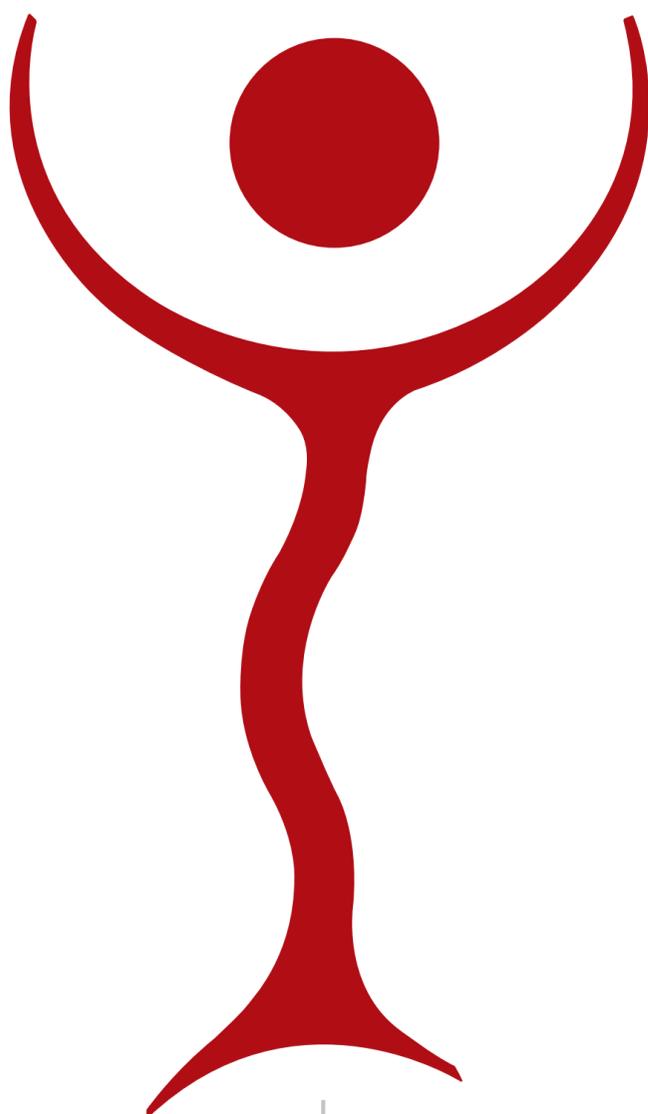
*Das Wasser führt Dich  
zur Quelle des Lebens.*

---

**Thema** | Der innere Klang und das Wesenhafte des Wassers zeigen sich hier auf wunderbare Weise. Nicht nur der Mensch sondern auch die Natur besitzt Seelenkraft – ein inneres Wissen, welches die energetischen Abläufe der Natur koordiniert.

### **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Stehe oder sitze bequem und lausche mit allen Sinnen! Sei berührbar für die Klänge des Wassers und atme bewusst die besondere Qualität dieses Ortes ein. Schaue nach innen und gib Deinen Empfindungen Raum. Wohin führt Dich dieser Ort heute?  
*Danke.*



# Zwieselesche

## Vermittler zwischen Himmel und Erde

*Die geistige Kraft trägt das Leben.*

---

**Thema** | Der Raum rund um die Zwieselesche zeichnet sich als seelisch-geistiger Fokus der Landschaft aus. Die starke Beziehung zum Himmel überträgt sich auf den Landschaftsraum. Eine ruhige und spirituelle Atmosphäre ist fühlbar.

### **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

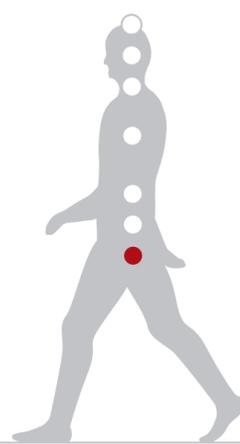
Stehe bequem und mache Dir die Erde unter Deinen Füßen und den Himmel über Dir bewusst. Fühle Deine eigene Mitte und sei einige Atemzüge lang die Mitte von Himmel und Erde. Genieße die Verbundenheit und schaue nach innen. Was beflügelt Dich, was beschützt Dich, hier in diesem Augenblick?

*Danke.*



# Wurzelzentrum

*Wurzeln verbinden uns  
mit der Erde.*



**Thema** | Dieser Ort zeichnet sich durch seine besondere Wurzelqualität aus. Dies entspricht dem ersten Energiezentrum (Wurzelchakra/Beckenboden) des Menschen, dem Fokus für Wachstum, körperliche Kraft und Entwicklung. Der Platz unterstützt die Verbindung und Verwurzelung mit der Erde.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

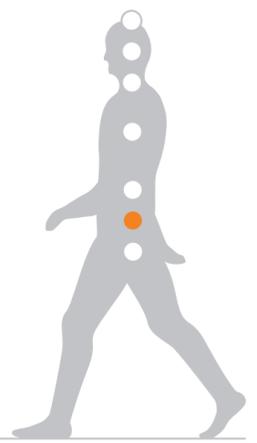
Stehe bequem und richte Deine Aufmerksamkeit lächelnd nach innen. Nimm mit einigen tiefen Atemzügen die besondere Qualität dieses Ortes in Dich auf. Richte nun Deine Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen und sieh Dich neugierig um. Wie sehen Deine Wurzeln aus? Wie fühlt es sich an, auf Deine ganz persönliche Art und Weise verwurzelt zu sein?

*Danke.*



# Gefühlszentrum

*Über unsere Gefühle begegnen wir dem Wesenhaften der Landschaft.*



**Thema** | Der Wasserfall spricht unsere Gefühle an. Er bewegt unser Inneres, die persönlichen Emotionen und die Sehnsucht nach dem Wasser. Dies ist nicht verwunderlich, bestehen wir ja selbst zu 70 % aus Wasser. Eine Resonanz mit dem zweiten Energiezentrum des Menschen (Milzchakra auf Höhe des dritten Lendenwirbels), dem Fokus für die Gefühlswelt, den Lebensfluss und der schöpferischen Fortpflanzung, ist an diesem Ort spürbar.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Narrenkast'l schaun, Luftschlösser bauen, und a bisserrl Träumen ...

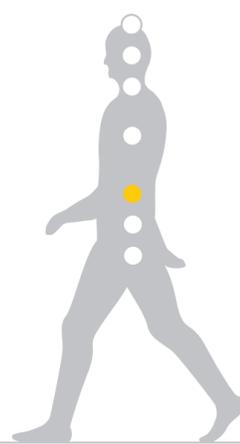
Schaue Gedanken verloren ins Wasser, aktuelle Sorgen dürfen weiter fließen. Begegne Deinem Wasser – Deiner emotionalen Kraft. Begrüße die Ströme Deines Lebens. Was erfüllt Dein Leben, was nährt Dich?

*Danke.*



# Solarplexus

*Die Mitte nährt  
die Bewegung.*



**Thema |** In der offenen Wiese breiten sich die Wärme und das Licht der Sonne aus. Lebensfreude und Heiterkeit werden aktiviert. Der Platz steht in Resonanz mit unserem Sonnengeflecht, dem Solarplexuschakra. Dieser Energiefokus befindet sich zweifingerbreit oberhalb des Nabels und repräsentiert die körperliche Mitte und den persönlichen Ausdruck des Lebens.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Lege eine Hand auf Dein Solarplexuszentrum. Atme die vitale Kraft der Landschaft freudvoll in Deine innere Sonne ein und gib Deinem inneren Feuer Raum. Was erzählt Deine Mitte, wie fühlt sich Deine Mitte an?

*Danke.*



# Herzzentrum

*Man sieht nur mit dem Herzen gut.  
Das Wesentliche ist für die Augen  
unsichtbar.*

*Antoine de Saint-Exupéry*



**Thema |** Die Landschaft mit dem Herzen wahrzunehmen gibt uns die Möglichkeit ihre Wesenhaftigkeit zu erfahren. Ein beziehungsvolles Erlebnis, getragen von wechselseitiger Begegnung. Das Herzzentrum der Landschaft berührt den eigenen Herzensraum – das Herzchakra im Bereich unseres physischen Herzens. Diese Form der Hingabe an das Sein öffnet unseren Blick für die unsichtbaren Qualitäten der Landschaft.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

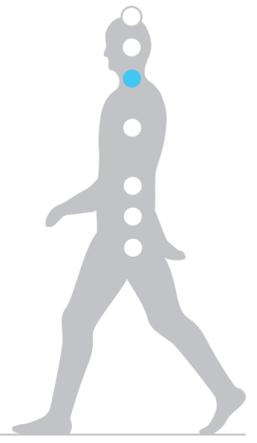
Stehe oder sitze bequem, schließe die Augen und lasse Deine Atmung ruhig werden. Erlaube der landschaftlichen Herzenskraft Dich zu berühren und verweile einige Atemzüge in dieser sanften Verbundenheit. Schaue nach Innen zu Deinem Herzen. Wie fühlt es sich an, was siehst Du? Nach der für Dich passenden Zeit öffne langsam wieder die Augen.

*Danke.*



# Kehlkopfzentrum

*Alles ist Klang, alles  
ist Schwingung.*



**Thema** | Das Thema dieses Ortes ist der schöpferische Ausdruck. Die Kommunikation, welche uns mit der Welt verbindet und das Verständnis für einander fördert. Begegnung findet in der Offenheit des Gespräches statt. Dementsprechend steht das Halschakra, deren Fokus sich auf der Höhe unseres Kehlkopfes befindet, für die lebendige Mitteilung des menschlichen Seins.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

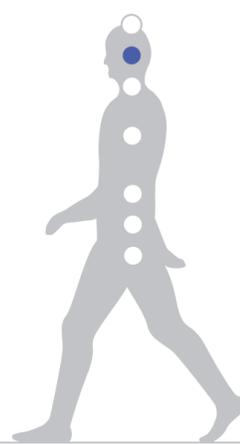
Atme die besondere Qualität dieses Ortes tief in Dich hinein und achte auf die Sprache der Landschaft. Lass Dich von den umgebenden Ausdrucksformen der Natur berühren. Frage Dein Selbst – Wie möchte ich mir »jetzt« Ausdruck verleihen? Ein Wort, ein Bild, ein Klang, ...

*Danke.*



# Intuitionszentrum

*Die Erkenntnis folgt dem inneren Wissen.*



**Thema** | Dieser Raum unterstützt die intuitive Begegnung mit der Landschaft. Über eine nach innen geführte Betrachtungsweise lässt sich die märchenhafte Qualität, die sich wie ein Seidenkleid über diesen Ort ausbreitet, erkennen. Unser drittes Auge – das Stirnchakra zwischen unseren Augenbrauen, führt uns zu intuitiven Erkenntnissen.

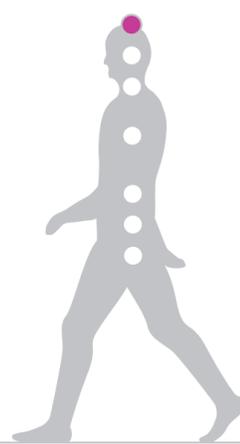
## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Gehe über Deine Atmung zur inneren Stille. Achte auf Deine innere Stimme und schenke Deiner Intuition die Flügel der Freiheit. Lasse Deinen Blick absichtslos schweifen und folge dem ersten Impuls. Vertraue Deiner Intuition – Deinem inneren Wissen, was auch immer du wahrnimmst?  
*Danke.*



# Scheitelzentrum

*Der körperliche Ausdruck folgt seinem Bewusstsein.*



**Thema** | Dieser Ort bildet einen Fokus für die geistige Kraft der Erde. Die Buchen formen sich zu einem Naturtempel, der uns den Schöpfungsimpuls der Erde vermittelt. Ruhe und innere Stille prägen diesen Platz und breiten sich als spirituell erlebbare Atmosphäre im Raum aus. Unser eigenes Kronenchakra (Scheitelbereich) wird als Resonanzraum aktiviert.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit nach Innen und lasse Dich von der Landschaft inspirieren. Unterstützt von diesem Ort spüre die geistige Kraft und genieße das Gefühl der Verbundenheit mit Erde und Kosmos. Wie fühlt sich diese Erfahrung an und was möchte Dir dieser Platz mitteilen?  
*Danke.*



# Die kalte Quelle

*Wasser ist zugleich Nahrung,  
Informationsspeicher und Träger  
von Lebensenergie.*

---

**Thema |** Die kalte Quelle ist ein ganz besonderer Ort im Weitenttal. Seit Jahrhunderten stellt uns die Natur die heilsame Wirkung ihres Wassers zur freien Verfügung. Geschmackvoll, erfrischend und lebendig stärkt es unsere Lebenskräfte – ein Geschenk der Erde. Anmutig, klangvoll, klar, fühlbar, sichtbar, nährend, in allem Enthalten.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Begegne dem Ort mit all Deiner Offenheit und Lausche den Klängen der Quelle. Atme die Frische und Klarheit tief ein und nimm das Wasser mit allen Sinnen auf. Was erzählt Dir das Wasser? Achte auf Deine erste Empfindung.

*Danke.*



# Der Ursprung

*In der Begegnung mit dem eigenen Ursprung kommen wir zur Ruhe.*

---

**Thema** | Zwei Bäche verschmelzen mit einander und finden gemeinsam ihren weiteren Weg. Ein Sinnbild für die Verbindung der Zwei zur Eins, welches in diesem Landschaftsabschnitt ihren Ausdruck findet. Die Begegnung mit der inneren Qualität dieses Ortes lässt uns die Einheit zwischen Raum und Mensch erspüren und unterstützt die Begegnung mit unserer persönlichen Quelle.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Gehe mit einem inneren Lächeln nach Innen und folge, wenn es für Dich passt, der Steinspirale bis in ihr Zentrum. Ihre Mitte aktiviert die eigene Mitte – den persönlichen Ursprung. In Stille verweilend genieße das Einssein und achte auf Deine innere Stimme. Welche Erlebnisse vermittelt sie Dir?

*Danke.*



# Ausatmungsfokus

*Die Atmung verbindet uns  
mit der Landschaft.*

---

**Thema** | Wie der Mensch besitzt auch die Landschaft Atmungsorgane, an denen sie Lebenskraft (Chi bzw. Prana) ein- und ausatmet. Hier befindet sich der Ausatmungspunkt, aus welchen aktivierte und erneuerte Lebenskraft aus der Erde herausströmt, um sich im Raum zu verteilen. Ausatmungspunkt und Einatmungspunkt stehen mit einander in Verbindung.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Gehe mit der Aufmerksamkeit zum Atem und achte ganz bewusst auf Deine Atmung. Wie atmest Du in diesem Augenblick? Ruhig, tief, fließend, aus vollen Lungenvolumen heraus? Wie fühlt sich das Ein- und wie das Ausatmen an?

*Danke.*



# Einatmungsfokus

*Aufnehmen und Abgeben sind  
Urprinzipien des Lebens.*

---

**Thema |** Lebenskraft ist stets in Bewegung und im Fluss – außerhalb wie innerhalb der Erde. Als geomantisches System fokussiert sich an diesem Ort der Einatmungspunkt des Weitental, durch welchen die Lebenskraft in die Erde aufgenommen, gereinigt und aktiviert wird, um sie im Rhythmus dieser Talandschaft am Ausatmungspunkt wieder abzugeben.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Während Du auf Deinen Atem achtest, lege Deine Hände auf den Bauchbereich. Beim Einatmen hebt sich Dein Bauch um sich beim Ausatmen wieder zu senken. Anfangs verfolge bewusst Deinen Atemrhythmus, um allmählich loszulassen und in den Atemrhythmus der Landschaft einzutauchen.

*Danke.*



# Bewusstseinszentrum Zwieselbuche

*In der Stille liegt die Kraft.*

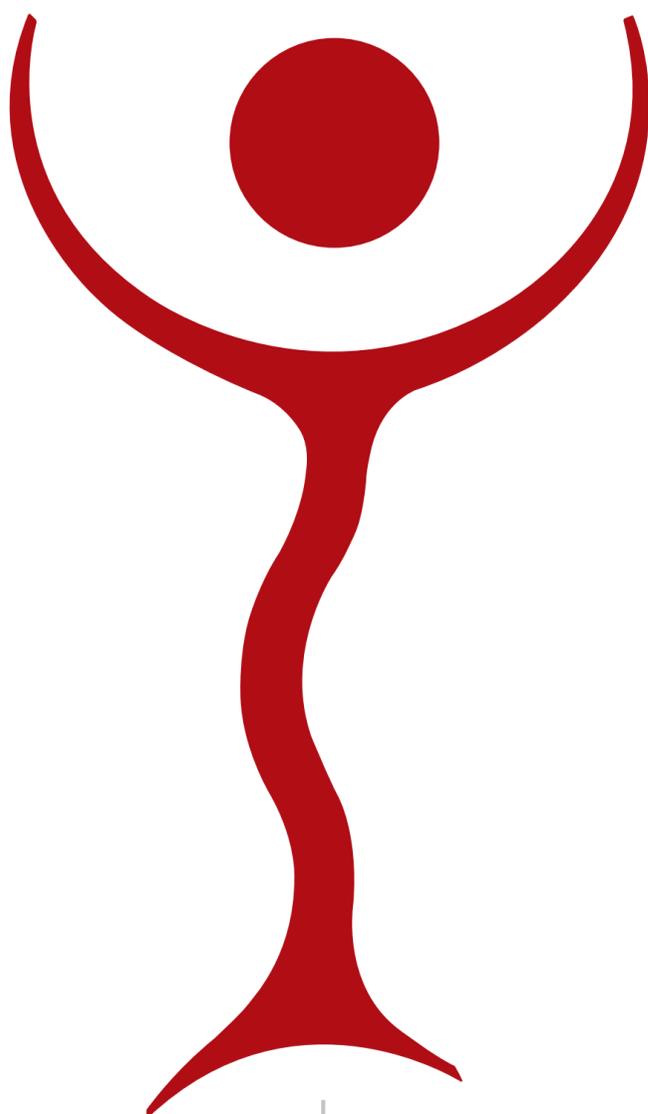
---

**Thema |** Entsprechend dem menschlichen Gehirn besitzt auch die Landschaft Orte, die als seelisch-geistiges Zentrum fungieren und in Wechselwirkung zwischen himmlischen und irdischen Bewusstsein die Entwicklung der Landschaft koordinieren. Wie an der Zwieselesche auf der unteren Wiese unterstützt auch dieser Ort eine spirituelle Begegnung mit der Erde.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Begebe Dich zur Buche oder setze Dich auf die Bank davor und nimm bewusst die Erde unter Dir und den Himmel über Dir wahr. Über diese Aufmerksamkeit gelangst Du zu Deiner Herzensmitte, welche die spirituelle Begegnung mit der Landschaft unterstützt. Achtend auf die innere Wahrnehmung folge Deinem persönlichen Landschaftserlebnis.

*Danke.*



# Luftplatz

*In der Weite erleben wir die  
Leichtigkeit des Seins.*

---

**Thema |** Der luftige Platz schafft Offenheit und die Grenzen lösen sich in der Unbegrenztheit des Raumes auf. Transparenz, Helligkeit und Weite wirken auf uns ein und lassen ein Gefühl von Freiheit aufsteigen.

## **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Lass Dich vom Wind berühren und genieße die Weite. Verfolge jede Bewegung und Berührung. Dieser luftige Ort lädt zur Kommunikation ein, mit der Landschaft wie auch mit Dir selbst. Gibt es etwas das sich Dir jetzt mitteilen möchte, Dir spontan einfällt?

*Danke.*



# Yin Fokus

## Weiblicher Fokus

*In der partnerschaftlichen  
Ergänzung findet das Leben  
inneren Ausgleich.*

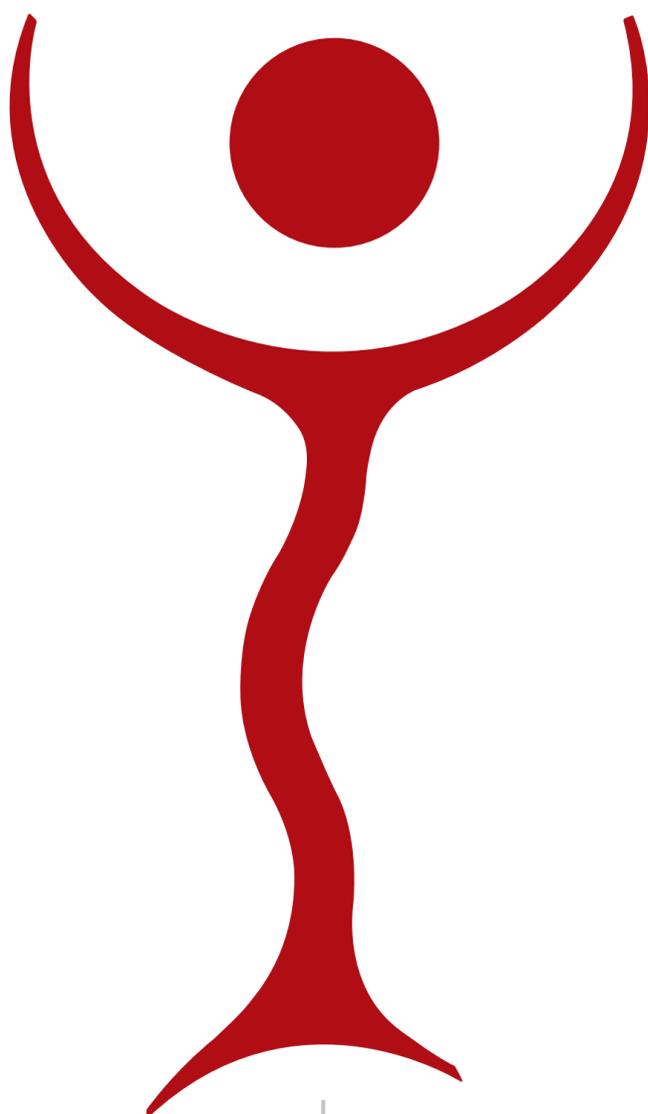
---

**Thema** | Yin-Plätze werden von der weiblichen Seelenkraft der Erde geprägt. Dieser Ort unterstützt die Verbindung mit der Erde und mit den weiblichen Anteilen in uns. Vielfältige Strukturen, bewegte Formen und reiches Wachstum sind äußere Zeichen, die uns dieser Platz vermittelt.

### **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Öffne Dich für die anmutigen Qualitäten dieses Ortes und achte auf die weiblichen Anteile in Dir. Folge dem ersten Impuls und reflektiere die Raumwahrnehmung erst nach Abschluss der gefühlsbezogenen Erfahrungen.

*Danke.*



# Yang Fokus

## Männlicher Fokus

*Das Du ist wie ein Spiegel  
für das eigene Selbst.*

---

**Thema** | Yang-Plätze werden von der männlichen Seelenkraft der Erde geprägt. In Verbindung mit dem Yin Fokus unterstützt dieser Ort die männlichen Anteile in uns. Ausgerichtete Formen und Expansion sind äußere Zeichen, die uns dieser Platz vermittelt.

### **Einladung zur Orts- und Selbsterfahrung**

Öffne Dich für die kraftvollen Qualitäten dieses Ortes und gib den männlichen Anteilen in Dir Raum. Achte auf Deine Gefühle und persönlichen Erfahrungen.

*Danke.*

