Schwarzwaldklinik
Reha-Zentrum

Vernissage: Selbsterziehung zur Gesundheit

von Gabriele Hirschvogel

Datum: 28.01.2026

Uhrzeit: 16.30 Uhr

Ort: Foyer der Schwarzwaldklinik Neurologie

Atmosphären in der Natur bewusst erleben

Wie ist es, wenn man im Winter, auf einer gefrorenen Schneedecke einen Weg nach oben wandert? Gerade in der Natur gibt es viele unterschiedliche Stimmungen zu erleben. Oft empfindet man sie mehr unbewusst, sucht sie auf, man hat einen Wunsch nach einem bestimmten Erleben. Wie erlebt man die winterliche Sphäre?

Man erlebt den Gegensatz zwischen der Festigkeit und Zentriertheit des Bodens zu der weiten und freien, offenen, oberen Sphäre und dem Licht. Der obere Bereich, das Licht und der Himmel wirken reiner.

Der feste, gefrorene Schnee knirscht unter den Füßen, die Blätter sind ebenso gefroren und fest geworden. Mit der fröstelnden, trockenen Kälte, zieht es den Körper in den Gliedern auch empfindungsmäßig zusammen. Die Erde, der Boden, sie werden zentrierter, wie kristalliner.