

BEITRITTSERKLÄRUNG

JA, ich will

Mitglied des Vereins
Lebensschule Natur werden!

Mitgliedsbeitrag 30,00 (jährlich)

Angaben zu meiner Person:

Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-mail

Geburtsdatum

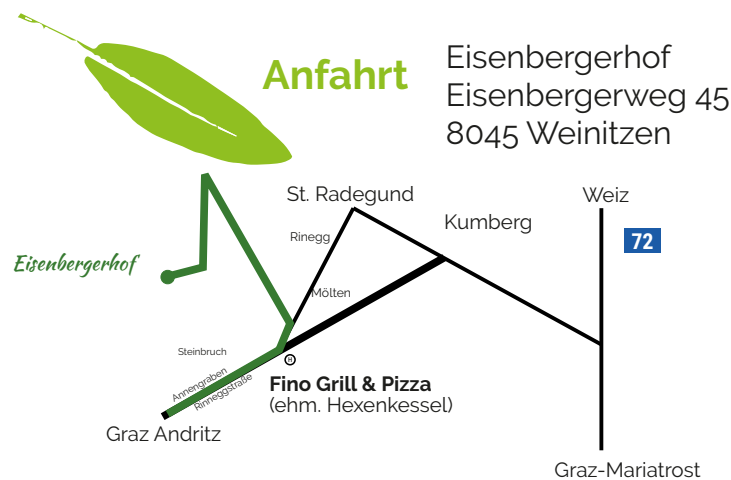
Unterschrift

Die Vereinsmitgliedschaft kann jederzeit ohne Angabe von Gründen gekündigt werden.

Anmeldung an:

info@lebensschule-natur.at

oder per Post: Verein Lebensschule Natur
Dr. Johann Fuchs
Andritzer Reichsstraße 42a
8045 Graz



von Graz-Andritz: (ca. 8 km)
über die Radegunder Strasse (L 329) nach Weinitzen, nach dem Cafe „Fino“ (vormals Hexenkessel)biegen Sie links auf die Rinnegger Landesstrasse (L329) ab und nehmen die erste Abbiegung links in den Eisenbergerweg. Ab hier folgen Sie den Hinweisschildern.



Kontakt

Verein Lebensschule Natur

Dr. Johann Fuchs
Andritzer Reichsstraße 42a
8045 Graz
Tel.: +43 (0)316 / 69 15 05

ZVR-Zahl 1593461677



Ich, Dr. Johann Fuchs, habe als komplementärmedizinisch und naturheilkundlich orientierter Arzt schon länger nach einer Möglichkeit gesucht, meine Vorstellungen von Gesundheit auf eine breitere Basis zu stellen und über diese leicht zugänglich nach außen zu tragen.

Das Areal um den Bauernhof von Fr. Maria Eisenberger hat sich in seiner bevorzugten Lage als idealer Ort dafür geradezu aufgedrängt. Der wunderschöne, naturnah gepflegte, z. T. in unberührter Natur liegende Platz ist in seiner Gesamtheit ein Ort großer Kraft. In Zuordnung zum Therapie- und Seminarzentrum von Maria Eisenberger eignet er sich ideal, den Menschen mit der Natur in Einklang zu bringen und in ihr sinnhaft zu erfahren, in welcher Leichtigkeit und mit welcher Freude das Tor zu Gesundheit und Gesundung sich öffnen lässt.

Der Mensch ist an der Hand der Natur groß geworden. Viele Menschen haben mittlerweile den Kontakt mit der Natur weitgehend verloren. Sie gilt es, auf die Phänomene der Natur wieder neugierig zu machen und ihnen zu zeigen, welchen Vorteil für die Gesundheit es hat, wenn wir in der Natur uns aufhalten, sie in ihrem rhythmischen Erscheinen respektieren und uns der Produkte bedienen, die sie regional und saisonal hervorbringt.

Orientierung an der Natur

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und die ist grün“ heißt es in übertragenem Sinn bei Hildegard von Bingen (1098-1179). Die grünende Oase um den Eisenbergerhof lädt geradezu ein, dieser Kraft des Ewigen nachzuspüren.

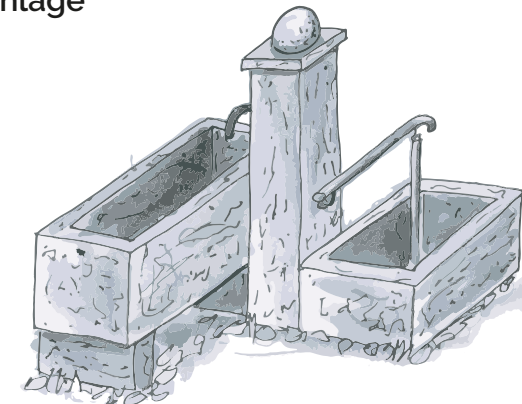
Der materielle und der mystische Aspekt der Natur sind bei Hildegard keine Gegensätze. Nach Hildegard von Bingen kann Gott letztendlich nur durch die Schöpfung erkannt werden, zu der der Mensch in unauflöslicher Beziehung steht.

„Der GEIST ist im Laufe eines Materialisationsvorganges zur Materie geworden“ heißt es bei Paramahansa Yogananda (1893-1952) in seiner Wissenschaftlichen Heilmeditation. Die Materie ist also aus dem GEIST hervorgegangen und kann von ihrem Ursprung nicht verschieden sein. Sie ist eine besondere Ausdrucksform des GEISTES, in dem das Unendliche als endlich und das Unbegrenzte als begrenzt erscheint.“

Paracelsus lässt uns wissen: Alle Erkenntnis der Welt, die wir Menschen auf Erden besitzen, stammt nur aus dem Lichte der Natur. Dieses Licht der Natur reicht vom Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier so wunderbar wie dort. Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar.

Erlebbar, lesbar und verstehbar wird die Schöpfung nach H. v. Bingen durch die Sinne des Menschen, die es dafür auf bewusster (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) und unbewusster (Intuition) Ebene zu pflegen und zu schärfen gilt.

Kneipp-Anlage




Kneipp-Anlage mit Wassertretbecken und einer Anlage für Armbäder und Kniegüsse. Diese ist vom Eingangsbereich des Therapiezentrums aus über einen barrierefrei gestalteten Weg erreichbar, der an den Rändern mit den wichtigsten Heilkräutern nach Kneipp und Hildegard von Bingen bepflanzt wird.



Gefördert durch:
Land Steiermark Rechtsabteilung 17 und 12

Planung und Ausführung:
Peter Knoll
Karl Mild
Gerd Krakowitzner

Rudolf Petrik
Barbara Katzenberger
Dr. Johann Fuchs
Maria Eisenberger

Illustrationen: Simon Kainz 
Änderungen vorbehalten.

LeNa

Lebensschule Natur

Natur-Erlebnisweg

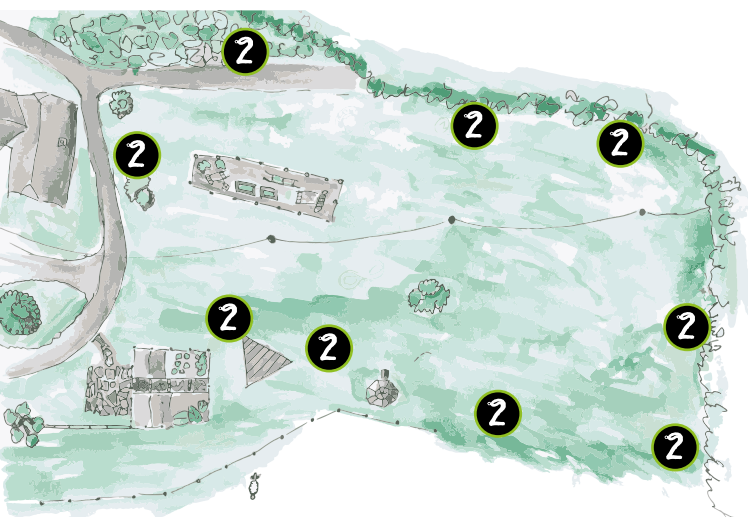
Wege zu umfassender Gesundheit
im Einklang mit der Natur

www.lebensschule-natur.at

Natur-Erlebnisweg

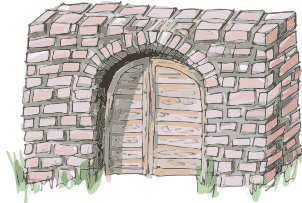
Der Meditationsweg (Natur-Erlebnisweg) ist als Rundweg konzipiert, der acht Stationen miteinander verbindet:

1. Platz der Ein- und Umstimmung mit Tor und Lemniskate
2. Atemaktivplatz
3. Platz des Loslassens
4. Platz der Lebensordnung
5. Platz der Ernährung
6. Barfußweg und Anstieg zur Venentreppe
7. Baumkreis
8. Der Alte Birnbaum – Dank an die Natur



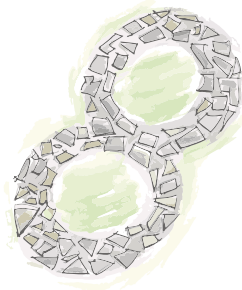
① „Einstimmung“

Platz der Ein-/Umstimmung (Tor und Lemniskate)
Eine wirkliche Beziehung zur Natur kann vorrangig nur von innen aus der Tiefe heraus kommen, durch ein alle Sinne beanspruchendes sich Einlassen, ein aus der Stille heraus kommendes sich Hinspüren



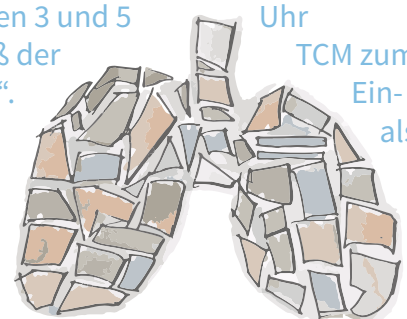
Lemniskate

Die Lemniskate wird als unendlicher Weg mit Steinplatten gestaltet. Auf diesem Weg kann man verbrauchte Energie abgeben und frische Energie wieder aufnehmen.



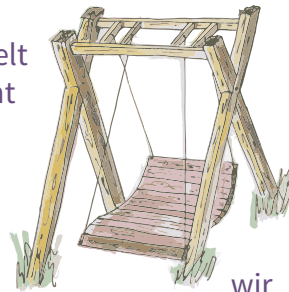
② Atemaktivplatz

Das Leben beginnt mit dem ersten Atemzug. Die Zeit des Erwachens zwischen 3 und 5 morgens gehört gemäß der „Funktionskreis Lunge“. und Ausatmung gelten Sinnbild kosmischer Korrespondenz und, zusammen mit dem Herzschlag, als rhythmische Verbindung von Himmel und Erde. Der Atemzug reißt nie ab.



③ „Loslassen“

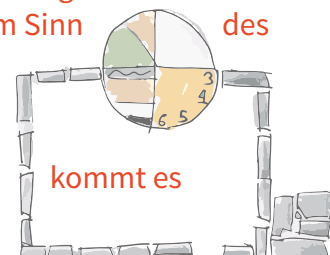
„Es ist ein Hauch aus Grün, der unseren Geist in die Weite der Welt führt, Weisheit in unser Herz weht und mit der Weisheit die Freude des Lebens (H. v. Bingen).“
Wir sind in Gedanken zu sehr mit uns selbst beschäftigt. Lassen wir sie los und träumen uns hinein in die Weite der Welt, in der noch alles offen vor uns liegt!



Es ist ein Platz zum Träumen, an dem die Gedanken zur Ruhe kommen. Der Platz bietet eine schöne Sicht über sanft geschwungene Wiesen und Hügel hinweg auf Graz.

④ Lebensordnung

Die Heilkunde H. v. Bingens und Kneipps, an die sich die Ausgestaltung des Meditationsrundwanderweges anlehnt, spart die wesentliche Frage des Menschen, die Frage nach dem Sinn des Lebens, nicht aus. Der Mensch ist auf Sinn hin angelegt. Blenden wir die Frage aus, letztendlich zu krankhaften Störungen. Krankheiten manifestieren sich meist erst auf körperlicher Ebene, nachdem störende Einflüsse auf seelischer Ebene und Orientierungslosigkeit auf geistiger Ebene schon lange davor krankmachend wirksam waren. Um gesund zu bleiben, hat der Mensch sich in maßvoller Ausgewogenheit um Körper, Geist und Seele zu kümmern. Darüber wollen wir am Platz der Lebensordnung nachdenken.



⑤ Barfußweg

Der Barfußweg führt vom Platz der Lebensordnung zum Anstieg zur Venentreppe.
Im Barfußgehen härten wir uns ab: „Das Barfußgehen (im Freien, in einem Garten oder auf nassen Steinen, in der Wohnung) gewöhnt unsere Natur am meisten an die Erde und härtet sie so ab, dass sie sich auf der Erde am wohlsten fühlt (Sebastian Kneipp).“ Es leitet Beschwerden von oben nach unten ab und bringt uns der Erde näher.

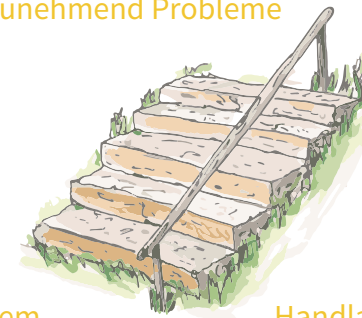


⑥ Der „Anstieg“ zur „Venentreppe“ – „Es geht bergauf“

Wer geht, mit dessen Gesundheit geht es bergauf. Gehen ist die selbstverständlichste Art der Fortbewegung. Wer nicht geht, dem entgeht etwas. Im Gehen finde ich zu meinem mir eigenen Rhythmus, im Gehen werde ich frei. Bewegung ist eine der fünf Säulen der Kneipp-Therapie. Mit fünfmal einer halben Stunde Ausdauertraining pro Woche bin ich gut unterwegs. Im Alltag werde ich jede Möglichkeit, jede Stiege nutzen, um Herz und Kreislauf, Muskulatur und Venen zu trainieren.

⑦ „Venentreppe“

Durch bewusstes Abrollen der Füße im Hinauf- und Hinuntersteigen werden die Venen gekräftigt, die durch nachlassende Gewebsspannung mit zunehmendem Alter zunehmend Probleme machen.
Der mit einem Marker bezeichnete "Anstieg" bereitet schon zur Venenübung auf der Venentreppe vor. Die Venentreppe - mit asymmetrisch gesetztem Handlauf - wird gebildet aus fünf Steinstufen. Diese ermöglichen aufs Feinste den Vier-Punkte-Gang zur Stärkung der Venen und zur Kräftigung der Beinmuskulatur.



⑧ Ernährung

Der Regen verbindet Himmel – das Verborgene – und Erde – das Erscheinende. Dadurch bringt die Erde lebendige Frucht hervor, von der die Menschen sich ernähren können. Wasser ist das Lebensmittel „Nummer Eins“ für den Menschen – sein Körper besteht zu ungefähr 70% aus Wasser – und die Voraussetzung das Gedeihen der Pflanzen, die den Hauptbestandteil menschlichen Nahrung ausmachen sollten.



⑨ Baumkreis

In kreisförmiger Anordnung präsentiert sich das Wunder „Baum“. Die Bäume des Waldes sind für den Menschen von ordnender und harmonisierender Kraft. Natur und Naturerleben haben auf Körper, Geist und Seele des Menschen therapeutische Wirkung. Das ist ein in vielen Kulturen verankertes Wissen. In Korea, Japan und China etwa findet sich das „Waldbaden“ (das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes), für das Studien positive Wirkungen auf das Immunsystem des Menschen nachgewiesen haben. Diese gesundheitsfördernde Wirkung ist zum Teil organischen Verbindungen in der Atmosphäre des Waldes zu verdanken, den



⑩ „Dank an die Natur“

Der alte Birnbaum an der Zufahrt zum Hof gibt uns nochmals Gelegenheit, über den Wert und die Schönheit der Natur nachzusinnen. Wir sind an Hand der Natur groß geworden und leben in partnerschaftlicher Beziehung zu ihr. In Ehrfurcht und Dankbarkeit sollten wir daran denken, dass wir sie brauchen, um zu (über) leben. Die Natur braucht uns nicht.

