

E x i s t  
Naturtherapie-Zentrum®

# Kammelquelle im Hochfirst

(Allgäu)

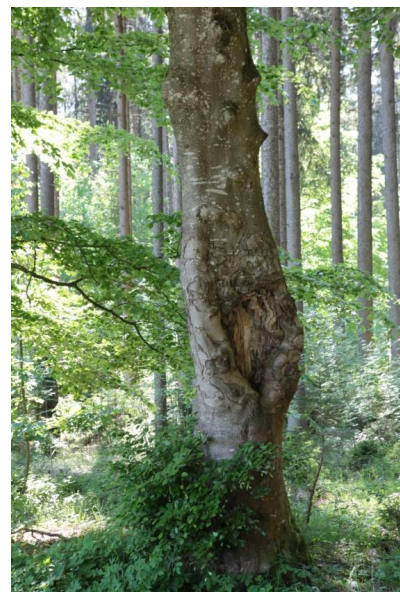
Annette Born

**Anschrift: Der innere und äussere Garten, Annette Born, Bergstrasse 42., 87778 Stetten Tel. 0177 2133704, [www.der-innere-aeussere-garten.de](http://www.der-innere-aeussere-garten.de) / Email: [a-o.born@t-online.de](mailto:a-o.born@t-online.de)**



Mitten im Naturschutzgebiet Hochfirst entspringt das Flüsschen Kammel. Als vergleichsweise wenig verbautes und an vielen Stellen renaturiertes Gewässer, macht sie mittlerweile ihrem Namen Kammlach ( Kam= kelt. für krumm, lach für Wasser) wieder alle Ehre und schlängelt sich durch die vielfältigen Landschaften des Bezirks Schwaben. Ihr Quelltopf wurde liebevoll gefasst und als einfaches Kneippbecken mitten im Wald gestaltet. Ein idealer Ausgangspunkt um mit der Natur und ihren Elementen in Kontakt zu treten.

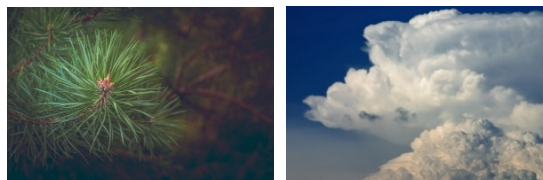
Das Landschaftsschutzgebiet Hochfirst, mit seinen floristisch reich gegliederten Schluchtwaldgesellschaften ist eine der höchsten Erhebungen im Altlandkreis Mindelheim. Das 600 ha große bewaldete Gebiet, westlich von Erisried und östlich von Sontheim gelegen, ist der Lebensraum für viele seltene Tier- und Pflanzenarten und eben als Quellort der Kammel bekannt.



Mich selber fasziniert der Hochfirst vor allem durch die vielen alten Buchen, mit ihrer kathedralenhaften Wirkung und diesem unverwechsel-

baren Wandel im Frühling, wenn sie ihre Blätter entfalten und den Wald in ein lichtdurchflutetes Grün tauchen. Ich liebe die kleinen Bächlein und Rinnsale, die ihn durchziehen und die enorme Vielfalt an Strukturen und Atmosphären, die uns die Waldgesellschaft dort zeigt. Er ist mit all seinem quirligen Leben und der sprichwörtlichen Waldesruh perfekt geeignet um den Alltag hinter sich zu lassen und sich der Innenschau und dem Seelenleben zu widmen. „Was ist meine Natur?“, „Wer bin ich von Natur aus?“ „Wohin fließt meine Lebenskraft?“ In Wald und Flur liegen die Antworten darauf wie Schätze verborgen.

Das folgende Gedicht von Theodor Fontane (1819-1898) hat eine der Hochfirst Stimmungen nach meinem Empfinden perfekt eingefangen.



### Mittag

Am Waldessaume träumt die Föhre,  
am Himmel weiße Wölkchen nur;  
es ist so still, dass ich sie höre,  
die tiefe Stille der Natur.

Rings Sonnenschein auf Wies' und Wegen,  
die Wipfel stumm, kein Lüftchen wach,  
und doch, es klingt, als strömt' ein Regen  
leis' tönend auf das Blätterdach.



*Meine Angebote:*

### **„Waldbaden“:**

Für alle Neugierigen und Neulinge im Erlebensfeld Natur biete ich regelmäßig Termine zum „Waldbaden“ an. Waldbaden eignet sich hervorragend als Einstiegsprogramm in die Naturtherapie. Dabei kann man mich und meine Art des Arbeitens kennen lernen und gleichzeitig eine tiefenentspannende Zeit im Wald verbringen.

### **„Einzelarbeit in der Natur oder im Garten“**

Je nach Mensch und Lebensweg biete ich verschiedene Formen der Selbsterforschung mit Hilfe des „In der Natur Seins“ bzw. des „In meinem Garten Seins“ an.

Einzelstunden bzw. -Wanderungen zu anstehenden Lebensthemen oder Übergängen, Ritualarbeit, Körperarbeit, Achtsamkeitsübungen, Sinnesschule usw. wechseln sich je nach Bedarf ab. Allen Formen gemeinsam ist das Reflektieren des Erlebten im Gespräch.

### **Way – Walk about you:**

Gemeinsam mit einem Partner biete ich mit **Walk about You** die Möglichkeit für Einzelne, Paare, Teams oder Gruppen, zu anstehenden Themen mit uns unterwegs zu sein. Wir nutzen dabei den Effekt, dass das in Bewegung sein, vor allem, wenn wir uns durch die Natur bewegen, erstarrte Haltungen, festgefahrene Situationen oder angestaute Gefühle zu lösen vermag. Der Teamgeist wird gefördert, ein gutes Miteinander von Mensch zu Mensch kann entstehen. Wir durchlaufen mit euch gemeinsam eure Lebenswege, gehen mit euch durch eure anstehenden Themen und begleiten euch bei der Selbsterforschung. Wir hören euch zu und nehmen Anteil an eurem Erleben.

Beispiel für ein Naturtherapeutisches Gruppenangebot:

### **„Unter Bäumen Sein“ – von Wurzeln und Flügeln**

Wir verbringen den Tag mit den Methusalems unter den Pflanzen und lassen uns auf die uralte Verbindung zwischen Menschen und Bäumen ein.

Wie sieht es mit unserer Verwurzelung aus, unserer Standfestigkeit im Leben, unserem Streben nach Licht oder unserer Widerstandsfähigkeit in Krisen?

Diesen Fährten folgen wir an diesem Tag im Wald und begeben uns dafür auf Forschungsreise in unser Inneres. Die Bäume und ihre Natur sind unsere weisen Lehrmeister und Verbündete.

Mehr zu meiner Person, meinen Angeboten und alle anderen öffentlichen Terminen finden sich in meiner *Webseite* „Der innere und äussere Garten“.

Für Einzelarbeit bitte persönlich zu mir Kontakt aufnehmen.

Anschrift: Der innere und äussere Garten, Annette Born, Bergstrasse 42., 87778 Stetten Tel. 0177 2133704, [www.der-innere-aeussere-garten.de](http://www.der-innere-aeussere-garten.de) / Email: [a-o.born@t-online.de](mailto:a-o.born@t-online.de)