



Welches Gemüse entdeckst du in den Gärten? Bemerkest du die vielen Farben der Pflanzen? Vielleicht tragen die Bäume auch Früchte? Bleibe überall stehen, wo es dir gefällt, und rieche an den Blumen und Sträuchern, schließ die Augen oder strecke dich so wie es dir guttut. Achte auf das Knirschen des Kiesweges unter deinen Füßen. **Ist es angenehm und beruhigend?**

KRAFTORT 3: GÜNTERSTAL DURCH DIE SCHREBERGÄRTEN



Besonderheiten: Bach, Pflanzen, Berge
Sportliche Betätigung: Niedriges Niveau
Dauer: ca. 1 Stunde
Ausgangspunkt: Bertoldsbrunnen, → @ Holbeinstraße

Bei diesem Spaziergang geht es darum, verschiedene Pflanzenarten mit allen Sinnen wahrzunehmen. Gerade beim Riechen und Fühlen entspannen sich Körper und Geist.

Steige am Bertoldsbrunnen in die Straßenbahn Linie 2 Richtung Günterstal bis zur Haltestelle Holbeinstraße (Fahrzeit: ca. 10 Minuten). Lehne dich während der Fahrt entspannt in den Sitz und lasse die Stadt und die Hektik hinter dir. Schon nach wenigen Minuten in der Straßenbahn näherst du dich der Natur – konzentriere dich immer mehr auf die Bäume und die zunehmende Ruhe.

Bei der Haltestelle Holbeinstraße geht's über den Zebrastreifen und auf dem Bürgersteig ca. 30 Meter parallel zur Straßenbahnlinie weiter. Biege nach ca. 30 Metern in den kleinen Fußweg ein, der nach rechts in die Gärten führt.

Lauf möglichst langsam – schau dir alles ganz genau an: die Blumen in den Gärten, die Pflanzen und Bäume um dich herum.

Rieche an den Pflanzen, fasse sie vorsichtig an und beobachte die verschiedenen Strukturen und Formen der Blätter.

Die nächste Abzweigung ist ein guter Moment, um innezuhalten: Schau dich um und lass Körper und Geist zur Ruhe kommen, nimm alles bewusst wahr. **Was fühlst du? Was denkst du?**

Biege jetzt rechts ab und laufe bis zum Ende geradeaus. Lass dir Zeit, atme tief ein und aus und lausche dem Plätschern des kleinen Baches rechts neben dir. **Hörst du die Vögel singen?**



Welche Gedanken oder Gefühle haben sich bei diesem Achtsamkeitsspaziergang in dir gezeigt?



KRAFTORT 4: GÜNTERSTAL ZUM KLOSTER ST. LIOBA



Besonderheiten: Wald, Bach, Pflanzen
Sportliche Betätigung: Niedriges Niveau
Dauer: ca. 1 – 1,5 Stunden
Ausgangspunkt: Bertoldsbrunnen, → @ Wonnhalde

Bei diesem Spaziergang geht es darum, bewusst innezuhalten und langsam zu laufen. Dadurch kehrt in dir eine angenehme Ruhe ein.

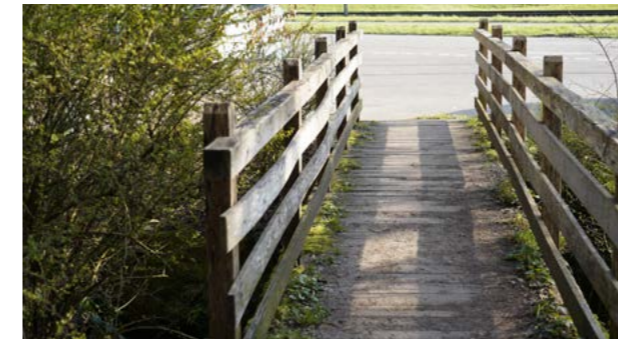
Anfahrt mit der Straßenbahn wie bei Kraftort 3 mit der Straßenbahnlinie 2 bis zur Haltestelle Wonnhalde. Überquere die Straße und laufe links den kleinen Damm hinauf. Suche dir eine Bank für eine kleine Pause aus, sitze bequem und halte einen Moment inne. Schau dich um und lass Körper und Geist zur Ruhe kommen. Nimm alles bewusst wahr. Lass den Blick in die Ferne schweifen, über die Berge und hoch zum Himmel. Was fühlst du? Was denkst du? Jetzt atme einmal tief ein und auch wieder aus; konzentriere dich ab jetzt vollkommen auf den Moment.

Laufe den gesamten Schützdamm entlang. Vor dir plätschert nun ein kleiner Bach, rechts befindet sich das Waldhaus. Biege nach links ab und folge dem Weg geradeaus am Waldrand entlang bis zur Straße. Schon nach wenigen Metern führt eine kleine Holzbrücke über den Bach – richte den Blick auf das fließende Wasser des Baches und lausche dem Plätschern.

Such dir eine Bank und setz dich bequem und mit geradem Rücken hin. Senke den Blick und widme deinem Körper deine volle Aufmerksamkeit: Fühle jedes einzelne Körperteil. Beginne bei den Füßen und wandere dann in Gedanken deinen Körper aufwärts zu Beinen, Becken, Bauch, Rücken und dann zu Hals und Kopf. Wiederhole diese Übung zweimal und achte dabei auf Verspannungen und Blockaden. Atme tief in den Bauch ein und aus, bringe durch deinen frischen und ruhigen

Atem positive Energie in alle Körperregionen. Der Ort, an dem du gerade bist, ist ganz friedlich: Er gibt dir Kraft. Spüre die Verbindung mit dir und der Natur. Verweile einige Minuten.

Du kannst auch die Augen schließen und deinen Augen dabei eine Entspannungsübung gönnen: Streiche mit den Fingerspitzen sanft über die Lider, von der Nase nach außen. Wiederhole diese Übung ein paar Mal. Massiere nun auch dein Gesicht – mit den Fingerspitzen in kreisförmigen Bewegungen. Atme dabei tief in den Bauch ein und aus.



Anschließend geht's weiter bis zur Straße, gehe achtsam und langsam. **Spürst du die kühle Luft am Bach neben dir? Merkst du vielleicht auch, dass du deine Fußsohlen bewusster aufsetzt?** Bei der Straße führt eine kleine Holzbrücke rechts über den Bach – ein weiterer guter Ort, um sich auf dem Geländer abzustützen und innezuhalten.

Überquere dann die Straße und laufe nach rechts auf dem Fußweg bis zur Haltestelle Wiesenweg. Nach der Haltestelle biegest du links in die Straße Wiesenweg ab, nach einigen Metern erreichst du das Kloster St. Lioba.

Unterhalb des Klosters, vor dem kleinen Klosterladen, liegt ein großes Blumenfeld. Nimm dir Zeit und erkunde es mit allen Sinnen. Vielleicht ist sogar das Tor zum Klostergarten auf der linken Seite des Klosterladens geöffnet: Hier findest du viele Blumen und Kräuter sowie einen kleinen Teich. Genieße die Stille an diesem magischen Ort.

Anschließend bringt dich die Straßenbahn zurück in die Stadt – gestärkt durch die frische Luft und die friedliche Umgebung.



Welche Gedanken oder Gefühle haben sich bei diesem Achtsamkeitsspaziergang in dir gezeigt?



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Bilder: FWTM/Antal, Bender, Heinzler, Pietsch, Spiegelhalter

TOURIST INFORMATION

Rathausplatz 2-4
 Tel. +49 761 3881-880
 info@visit.freiburg.de · www.visit.freiburg.de



FOLGE FREIBURG AUF INSTAGRAM
 @visit.freiburg #visitfreiburg



FREIBURG

KRAFTORTE IN FREIBURG

ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE
 SCHLOSSBERG & GÜNTERSTAL

VISIT.FREIBURG.DE

KRAFTORTE IN FREIBURG

Freiburg mal von einer ganz anderen Seite entdecken: Mit möglichst vielen Sinnen führen diese vier Achtsamkeitsspaziergänge zu einigen **Kraftorten** der Stadt. Denn in Freiburg kannst du nicht nur durch die Altstadt bummeln und dabei Sehenswürdigkeiten, Shops, Museen oder die vielen kleinen Gastro-Perlen der Stadt erleben. Es ist die Nähe zur Natur, die Freiburg so besonders macht: Der Schwarzwald beginnt gleich hinter der Stadt, Freiburg ist umgeben von Bergen, Wäldern, Seen und Flüssen – und hat selbst zahlreiche Parks. Eine echte **grüne Oase**, die du auf diesen Spaziergängen leicht und kostenfrei, dabei aber besonders intensiv erleben kannst.

ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE:

- 1 Achtsamkeitsspaziergang Kraftort 1: Schlossberg**
Durch die Mez'schen Gärten
- 2 Achtsamkeitsspaziergang Kraftort 2: Schlossberg**
Zum Kommandantengarten
- 3 Achtsamkeitsspaziergang Kraftort 3: Günterstal**
Durch die Schrebergärten
- 4 Achtsamkeitsspaziergang Kraftort 4: Günterstal**
Zum Kloster St. Lioba

HINWEISE

Reihenfolge: Welchen der Achtsamkeitsspaziergänge du zuerst machst, ist egal. Einzige Ausnahme: Wer sich für die Spaziergänge 3 und 4 entscheidet, sollte bei Nummer 3 anfangen.

Ruhe: Empfehlenswert ist es, den Spaziergang allein zu machen. Verzichte dabei wenn möglich aufs Handy und auf alles andere, was dich ablenken könnte.

Route: Lies am besten jeden Abschnitt immer direkt bis zum Ende. So kannst du den Wegverlauf klar erkennen und dich beim Laufen ganz auf deine Sinnesindrücke konzentrieren.

Erinnerungen: Vielleicht möchtest du einen Kraftgegenstand der Natur (Stein, Tannenzapfen, Ast etc.) sammeln und mit nach Hause nehmen? Und am Ende jedes Spaziergangs kannst du notieren, wie du dich unterwegs in der Natur gefühlt hast. Auf der Rückseite findest du Platz für deine Gedanken.



Welche Gedanken oder Gefühle haben sich bei diesem Achtsamkeitsspaziergang in dir gezeigt?

Ziel: Bei den Achtsamkeitsspaziergängen solltest du dich vollkommen auf den Moment konzentrieren – und dadurch neue Energie tanken.

Wichtig: Du kannst nichts falsch machen. Sollten dir die Übungen nicht immer gelingen, ist das kein Problem. Alles geschieht in deinem Tempo und nach deinen Bedürfnissen.



KRAFTORT 1: SCHLOSSBERG DURCH DIE MEZ'SCHEN GÄRTEN

Besonderheiten: Bach, vielfältige Tier- und Pflanzenwelt
Sportliche Betätigung: Hohes Niveau (steiler Anstieg mit Treppenstufen)
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Ausgangspunkt: Bertoldsbrunnen



Diese Route führt dich vom Bertoldsbrunnen in ca. 5 Minuten zu Fuß zum Schwabentor. Vor dem Tor geht's die Treppen links hoch und auf einer kleinen Brücke über die Straße. Auf der anderen Straßenseite siehst du eine Übersichtskarte der Wege auf dem Schlossberg. Die Mez'sche Abenteuerunde beginnt rechts, in ca. 70 Metern Entfernung, beim Schild Augustinerweg. Dort biegst du nach links ein und folgst dem Schild mit der gelben Raute.

Bei diesem Spaziergang geht es darum, bewusst zu gehen und die Umgebung zu erfühlen. Laufe also langsam und achte darauf: **Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? Hart/weich? Warm/kalt?** Zieh ruhig auch mal deine Schuhe aus!

Folge dem schmalen Weg entlang der Häuser und achte auf die Mauer links von dir: Immer wieder ändert sie ihre Struktur – ertaste die wechselnde Oberfläche mit den Händen. **Fühlt sie sich warm oder kalt an, rau oder weich? In ihren Löchern verstecken sich manchmal Eidechsen, vielleicht siehst du eine?**

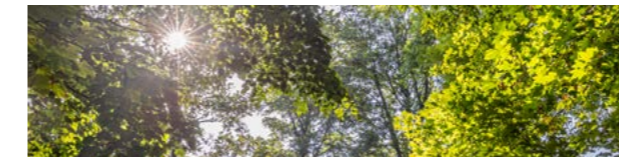
Hörst du das Rauschen des Baches rechts von dir? Wie genau hört es sich an? Ändert sich die Lautstärke? Was löst es in dir aus? Links siehst du Weinreben. Höre, wie die Blätter im Wind rascheln und lasse das Grün auf dich wirken.

Nach einer Weile wird der Weg steiler, du nimmst die linke Abzweigung Richtung Mez'sche Gärten / Kanonenplatz. Es geht jetzt über Steine und Stufen: Nimm sie bewusst wahr, ebenso das Holzgeländer unter deinen Händen. Nach wenigen Minu-

ten erblickst du rechts unterhalb des Weges zwei Palmen am Hang – ein guter Ort, um kurz stehen zu bleiben und den Blick zu genießen.

Was kannst du hier wahrnehmen? Schließe einen Moment die Augen und lausche. Worin unterscheiden sich die Geräusche? Was fühlst du? Ist es warm oder kalt, windig oder windstill? Betrachte die Häuser. Nimm den Wald auf den Bergen dahinter und den Kontrast zwischen Stadt und Natur wahr. **Wie gefällt dir der Anblick?**

Nach ca. 100 Metern kommen einige Treppenstufen, danach geht's geradeaus entlang der gelben Raute. Nach ca. weiteren 10 Metern führt links eine Treppe hoch. Halte nach den letzten Stufen inne: **Bist du schon ins Schwitzen gekommen? Was sagt dir dein Körper? Vielleicht, dass du gerade etwas Gutes für deine Gesundheit getan hast?** Gehe nach links weiter und folge dem Weg bis zum kleinen Kanonenplatz. Bei sonnigem Wetter lassen sich die Lichtreflexe durchs Blattwerk beobachten. Auf dem Weg hinauf kannst du deine Hand an der Stützmauer links von dir entlangfahren lassen: Manchmal trifft sie auf weiches Moos. Nimm auch die Pflanzen- und Tierwelt um dich herum wahr.



Oben angekommen wartet eine Himmelswiege auf dich: Eine große Bank, auf der du bequem liegen und entspannen kannst, bis du in dir eine tiefe Ruhe empfindest und die Anspannung in den Beinen vom Anstieg nachlässt. Konzentriere dich auf die Bäume über dir, betrachte auch einzelne Details. Lass deine Gedanken kommen und gehen. Schließe deine Augen und spüre nach, was deine Sinne auf diesem Spaziergang erfahren haben. Atme einige Male die Energie der Natur tief in deinen Bauch ein und lasse beim Ausatmen los, was dir momentan nicht guttut.

Fühlst du dich nun gestärkt, ausgeglichen und voller Energie? Dann geht's auf den Rückweg über den großen Kanonenplatz hinunter in die Stadt – versuche auch hierbei die Umwelt mit allen Sinnen zu fühlen und achtsam zu bleiben.



Welche Gedanken oder Gefühle haben sich bei diesem Achtsamkeitsspaziergang in dir gezeigt?



KRAFTORT 2: SCHLOSSBERG ZUM KOMMANDANTENGARTEN

Besonderheiten: Wald, Ausblick über Freiburg und bis in die Vogesen
Sportliche Betätigung: Hohes Niveau (steiler Anstieg und Treppenstufen)
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Ausgangspunkt: Stadtgarten bei der Schlossbergbahn



Bei diesem Spaziergang geht es darum, die Umgebung zu fühlen und dich auf deinen Körper und deine Atmung zu konzentrieren.

Los geht's bei der Schlossbergbahn im Stadtgarten. Zunächst führt dich diese Route über eine kleine Brücke (Mozartsteg) und direkt danach links über viele Treppenstufen auf den Schlossberg.

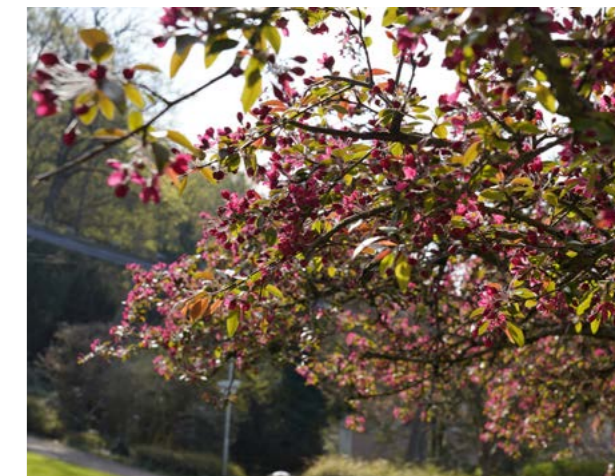
Achte beim Aufstieg auf deine Füße und lasse deine Gedanken los. Konzentriere dich mehr und mehr auf den jetzigen Augenblick. Oben angekommen gehe bei der Abzweigung zuerst nach rechts und dann beim nächsten Weg links. Folge ihm in mehreren Kehren bis zur **Endstation der Schlossbergbahn**. Wie schon entlang der Treppe säumen auch hier wahre Baumriesen, Mammutbäume, deinen Weg.

Auf Höhe der Schlossbergbahn solltest du dir einen Moment der Ruhe gönnen und über die Stadt blicken. Lasse den Alltag weit hinter dir! Beim Wegweiser geht's weiter geradeaus hinauf durch den Wald Richtung **Kommandantengarten**. Links siehst du nach einer Weile das Tusculum – ein Familienfreisitz aus dem frühen 20. Jahrhundert. Bei der nächsten Abzweigung geht's auf einem kleinen Waldpfad nach rechts (Beschilderung Wanderweg) zum Kommandantengarten.

Such dir hier einen bequemen Platz auf Mauer oder Bank und setze dich in einen Schneidersitz mit aufrechter Sitzhaltung. Schließe die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung:

Atme langsam tief ein und wieder aus. Lass deine Gedanken kommen und gehen – alles, was du denkst und fühlst, ist in Ordnung. Achte auf deine Gefühle und deinen Körper. **Bist du entspannt oder unruhig?** Versuche immer ruhiger zu werden und lasse deine Augen für mehrere Minuten geschlossen – richte dabei den Blick auf dein Inneres. **Welche Gefühle nimmst du in deinem Körper wahr?**

Konzentriere dich danach auf die Geräusche der Stadt. **Was kannst du wahrnehmen?** Lass deinen Blick über die Stadt bis hin zu den Gipfeln der Vogesen schweifen und weiter hinauf zum Himmel. **Wie fühlt sich das an? Erkennst du die Weite?** Vielleicht weiten sich auch deine Gedanken – nimm dir Zeit für neue positive Gedanken!



Wenn du dich gestärkt und ausgeglichen fühlst, geht's auf einem anderen Weg zurück in die Stadt: Folge dem Wegweiser Richtung Bergstation Schlossbergbahn. Fühle auch auf dem Rückweg mit allen Sinnen deine Umwelt und bleibe achtsam.



Welche Gedanken oder Gefühle haben sich bei diesem Achtsamkeitsspaziergang in dir gezeigt?

