



**Tipps
für Ihren
Aufenthalt:**

Suchen Sie sich einen Platz direkt vor dem „Baum des Lebens“ oder auf einer Themenbank, die Sie besonders anspricht. Konzentrieren Sie sich auf eine bewusste, tiefe Atmung. Beginnen Sie mit etwa 20 Minuten und finden Sie anschließend Ihren eigenen Rhythmus sowie die für Sie optimale Dauer.

Was spüren Sie? Ein Kribbeln? Wärme?

Sollten Sie sich unwohl fühlen, verlassen Sie den Platz bitte umgehend und beobachten Sie die Reaktionen Ihres Körpers aufmerksam weiter.

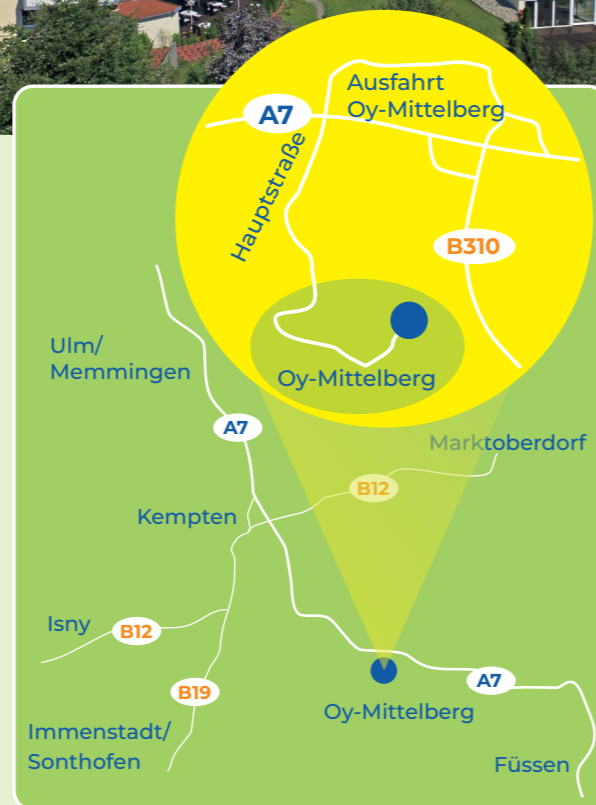
Im Bereich der Verwurzelung der Esche sowie über den Wasserläufen der Heilquelle befinden sich zwei Energiebereiche.

Der ursprüngliche Platz liegt genau in der Mitte zwischen den Herz-Plätzen.

Dort wurde der höchste Wert gemessen, weshalb die Energie und ihre Wirkung hier am intensivsten wahrgenommen werden können.

Bleiben Sie entspannt – ob im Stehen, Sitzen oder Liegen. Atmen Sie bewusst und achten Sie auf die Reaktionen Ihres Körpers.

Bitte berücksichtigen Sie, dass auch Schmetterlinge, Ameisen und andere Insekten die Energie dieser Erdstrahlen suchen.



Sebastian Kneipp Weg 2
D-87466 Oy-Mittelberg
+49 (0) 8366 / 982 18
info@sonnenhang-allgaeu.de
www.sonnenhang-allgaeu.de



**1. Kraft- und
Energieplatz
Oy-Mittelberg**

Wahrheit & Frieden . Licht & Heilung
Liebe & Freiheit . Kraft & Fülle



**1. Kraft- und Energieplatz
Oy-Mittelberg**

Aufgrund wiederholter Erfahrungsberichte von Hotelgästen wurden im Bereich der Verwurzelung der Esche sowie direkt über den Wasserläufen der Heilquelle erhöhte Schwingungen und Vibrationen festgestellt.

Als mögliche Ursache wird ein Zusammenspiel aus unterirdischen Wasserläufen und erdgeschichtlichen Verwerfungen vermutet.

Forscher kamen zu dem Schluss, dass manche Menschen in der Lage sind, derartige Energien wahrzunehmen. Dies könnte sich positiv auf das Immunsystem auswirken und/oder die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Die Herz- und Loslass-Plätze

Diese Plätze (Bänke) eignen sich besonders gut, um schwierige Lebenssituationen, Gewohnheiten sowie Ängste und Süchte loszulassen.

Wählen Sie das für Sie passende Thema auf einer der Bänke und lassen Sie es gedanklich – im Stehen oder Sitzen – in die Erde fließen.

An diesen Orten kann die Verbindung des eigenen Herzens mit dem Herzen von Mutter Erde besonders intensiv wahrgenommen werden. In einer festen Stand- oder Liegeposition lässt sich diese Erdverbindung noch verstärken.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und lassen Sie Ihren Gedanken und Ihrer Fantasie freien Lauf.

Sollten Sie sich unwohl fühlen, setzen Sie sich bitte oder verlassen Sie den Platz umgehend.



Liebe & Freiheit

Liebe & Freiheit ist für eine reife, langfristige Beziehung essenziell. Wahre Liebe zeichnet sich dadurch aus, dem Partner Freiheit zu gewähren, anstatt ihn zu besitzen. Freiheit und Bindung sind kein Widerspruch, sondern zwei Seiten derselben Medaille, wenn beide Partner auf Augenhöhe agieren und sich gegenseitig Raum zum Wachsen lassen.



Wahrheit & Frieden

Wahrheit und Frieden sind fundamentale ethische Werte. Wahrheit bezeichnet die Übereinstimmung von Aussagen mit der Wirklichkeit sowie Integrität und Ehrlichkeit. Frieden ist weit mehr als die Abwesenheit von Krieg (negativer Frieden); er umfasst auch soziale Gerechtigkeit, Harmonie und das Streben nach Wohlbefinden für alle.

Beide Werte sind eng miteinander verbunden und gelten als angestrebte Ideale, die sowohl persönliche Integrität als auch ein gerechtes, gewaltfreies gesellschaftliches Zusammenleben prägen.



Kraft & Fülle

Die Verbindung von Kraft und Fülle beschreibt das harmonische Zusammenspiel von Stärke, Energie und Vitalität mit Reichtum, Tiefe und einem Gefühl innerer Erfüllung. Kraft steht dabei für Stabilität, Widerstandsfähigkeit und innere Stärke, während Fülle für Umfang, Reichtum und Ganzheitlichkeit steht. Gemeinsam beschreiben sie einen Zustand, der zugleich kraftvoll, ausgewogen und erfüllt ist.



Licht & Heil

Licht und Heilung stehen in enger Verbindung. Licht gilt als Symbol für Hoffnung, Leben und Energie und kann körperliche wie auch psychische Heilungsprozesse unterstützen. Auf energetischer Ebene steht es für Reinigung und Bewusstsein und wird unter anderem in Meditation, Reiki oder Lichtarbeit genutzt.

Universell verkörpert Licht Klarheit, Wahrheit sowie die Überwindung von Dunkelheit, Trauer und Schmerz. In der ganzheitlichen Betrachtung wird Licht als Lebenskraft verstanden, die die Zellen vitalisiert und das innere Gleichgewicht wiederherstellen kann.

Der Baum - die Esche

Neben ihrem praktischen Nutzen ist die Esche seit jeher von Mystik umgeben. Früher glaubte man, sie besitze heilende Kräfte und könne durch Verbrennen böse Geister vertreiben. So gilt sie seit Jahrhunderten als Symbol für Heilung, Magie und Leben.

Auch in der nordischen Mythologie spielt die Esche eine zentrale Rolle: Als „Baum des Lebens“, bekannt unter dem Namen Yggdrasil, verbindet sie als Weltenbaum und Weltenachse alle neun Welten des Kosmos und steht in deren Mitte. Sie gilt als Baum der Erkenntnis, als Symbol der Unsterblichkeit, als Trägerin der Erde und als Verbindung zwischen den drei Ebenen des Seins – Himmel, Erde und Unterwelt. Auch die Irminsul wird in diesem Zusammenhang mit der Esche assoziiert.

Mit einer Wuchshöhe von bis zu 40 Metern zählt die Esche zu den höchsten Laubbäumen Europas und kann ein Alter von bis zu 250 Jahren erreichen.

Die Esche an unserem Energieplatz ist etwa 150 Jahre alt, besitzt einen Verzweigungspunkt in 280 cm Höhe und misst einen Stammumfang von 400 cm in 90 cm Höhe.