• Ich bin wach. Ich sehe klar. Ich gestalte. • Ich empfinde. Ich atme. Ich lebe. •

Ich bin bei mir. Ich bleibe bei mir. Ich bin ich – du bist du. • Ich stehe gerade. Ich bin der, der ich bin. Ich will, was ich will.

Ich gebe gern. Ich schöpfe aus der Quelle. Ich bin geliebt. • Ich traue mir. Ich achte meine ersten Einfälle. Ich entscheide selbst.







Bachblüten-Kraftpark

im Schlosspark Rechnitz, Südburgenland















• Ich kann es. Ich will es. Ich tue es. • Ich bin tapfer. Ich wage es. Ich trete vor. •

Der Bachblüten-Kraftpark



Mechthild Scheffer

Erkenne deine Innere Stärke!

Der Bachblüten-Kraftpark wurde 2007 in Zusammenarbeit mit der internationalen Bach-Blüten-Expertin Mechthild Scheffer von der Gemeinde Rechnitz angelegt.
Er ist eine weltweit einzigartige Naturanlage.
Hier kann jedermann spielerisch – und doch sehr gezielt – positive Gefühle aufbauen und dadurch seinen Charakter stärken.

Begegnen Sie Ihren persönlichen Seelenpflanzen

Sie können es selbst spüren: Jede Pflanze umgibt ein eigenständiges Kraft- oder Energiefeld, das harmonisierend auf das eigene menschliche Energiefeld wirkt – denn als Mensch sind wir Teil der Natur.

Aus diesem Grund gehen wir, wenn wir erschöpft sind oder Probleme haben, gern im Wald spazieren, arbeiten im Garten oder suchen unseren Lieblingsbaum oder unsere Lieblingspflanze auf.

Die 38 von Dr. Edward Bach für seine Blütentherapie ausgewählten Pflanzen und Bäume wurden von ihm „the happy fellows of the plant world", die „Frohnaturen der Pflanzenwelt", genannt.

Diese Frohnaturen der Pflanzenwelt stehen mit bestimmten positiven Charaktereigenschaften des Menschen energetisch in Resonanz. Das heißt, sie spiegeln eine bestimmte Charaktereigenschaft wider. Zum Beispiel verkörpert die Eiche die Charaktereigenschaft der Ausdauer.

Um diese harmonisierende Kraft der Pflanzen zu kanalisieren, hat Mechthild Scheffer deren Eigenschaften sprachlich zu Kraftformeln verdichtet. Sie werden heute in der Bach-Blütentherapie als Motivationshilfen vielfach verwendet.

Durch lautes oder leises Aussprechen dieser Formeln laden wir uns mit der entsprechenden positiven Charaktereigenschaft derjenigen Pflanze auf.

1. Gehen Sie langsam, meditativ durch den Park. Folgen Sie dabei Ihrer Intuition.
2. Lassen Sie die verschiedenen Pflanzen und Kraftformeln auf sich wirken. Welche sprechen Sie besonders an?
3. In diesen Pflanzen erkennen Sie Ihre persönlichen Charakterstärken.
4. Sprechen Sie die jeweiligen Kraftformeln innerlich immer wieder aus, bis Sie ganz von ihrer positiven Kraft erfüllt sind.

Weil sich unsere Seelenverfassung immer wieder ändert, sollte man den meditativen Rundgang von Zeit zu Zeit wiederholen – vielleicht sogar täglich.

Die Original Bach-Blütentherapie

gründet sich auf die Entdeckung des englischen Arztes Dr. Edward Bach (1886 – 1936) und wird in ihrer Anwendung von Mechthild Scheffer seit 1981 systematisch weiter ausgebaut.



Dr. Edward Bach

Die Bach-Blütentherapie geht davon aus, dass jeder körperlichen Krankheit eine seelische Gleichgewichtsstörung aufgrund „geistiger Missverständnisse" vorausgeht, die sich in seelischen Negativzuständen und Verhaltensmustern zeigt.

Die Bach-Blütentherapie dient dazu, mit diesen „negativen Seelenzuständen der menschlichen Natur" – wie z. B. Ungeduld, Kleinmütigkeit, Unsicherheit, Eifersucht – konstruktiv umgehen zu lernen und dadurch immer wieder Anschluss an die eigenen seelischen Selbstheilungskräfte zu finden.

Die Bach-Blütentherapie setzt energetische Informationsimpulse auf der Gefühls- und Entscheidungsebene und stellt so den Kontakt zu unserem „intuitiven Wissen" oder unserer „inneren Stimme" wieder her.

Die Bach-Blütentherapie wird heute weltweit von unzähligen Menschen zur Selbsthilfe sowie in medizinisch oder psychologisch orientierten Praxen und Institutionen eingesetzt.











Impressum

Konzept und Kraftformeln:
Mechthild Scheffer, Gründerin der Institute für Bach-Blütentherapie, Forschung und Lehre in Hamburg, Wien und Zürich. Eine Außenstelle des Instituts befindet sich im Rechnitzer Weingebirge.

Bachblüten-Kraftpark-Gestaltung: Ute Sommer, Gartenarchitektin aus Winterthur, Schweiz;
Erich Uiberlacker, Bühnenbildner, Wien

Fotos: Christine Schumann, Fotodesignerin, Hannover

Realisierung: Gemeinde Rechnitz, www.rechnitz.at

Informationen über Veranstaltungen im Bachblüten-Kraftpark unter:
naturpark@rechnitz.at, Telefon 0664 4026851

Auskünfte und Führungen:
Anni Pomper, Telefon 0664 8934122

Mehr über die Bach-Blütentherapie erfahren Sie unter
www.bach-bluetentherapie.com

alpannonia®

Süd BURGENLAND

BMWA BUNDESMINISTERIUM für WIRTSCHAFT und ARBEIT

Dieses Projekt wird von der Europäischen Union, von Bund und Land Burgenland kofinanziert

NATURPARK GESCHRIEBENSTEIN

Die Bachblüten und ihre Kraftformeln

1	**Agrimony** Kleiner Odermennig	Ich fühle Frieden. Ich bin ehrlich. Ich zeige mich.
2	**Aspen** Zitterpappel	Ich bin beschützt. Ich bin zentriert. Ich bin stark.
3	**Beech** Rotbuche	Ich nehme an. Ich komme entgegen. Ich sehe die Entwicklungschance.
4	**Centaury** Echtes Tausend-güldenkraut	Ich stehe gerade. Ich bin, der/die ich bin. Ich weiß was ich will.
5	**Cerato** Chinesisches Hornkraut	Ich traue mir. Ich achte meine ersten Einfälle. Ich entscheide selbst.
6	**Cherry Plum** Kirschpflaume	Ich habe Mut. Ich öffne mich. Ich lasse fließen, was fließen möchte.
7	**Chestnut Bud** Blattknospe der Rosskastanie	Ich sehe hin. Ich höre hin. Ich lerne.
8	**Chicory** Wegwarte	Ich gebe gern. Ich schöpfe aus der Quelle. Ich bin geliebt.
9	**Clematis** Weiße Waldrebe	Ich bin wach. Ich sehe klar. Ich gestalte.
10	**Crab Apple** Holzapfel	Ich fühle mich wohl. Ich nehme mich, an wie ich bin. Ich sehe, was wichtig ist.
11	**Elm** Englische Ulme	Ich tue, was ich kann. Ich bekomme Hilfe. Ich schaffe es.
12	**Gentian** Bitterer Enzian	Ich bin zuversichtlich. Ich erwarte das Positive. Ich glaube, dass sich alles fügt.
13	**Gorse** Stechginster	Ich bin aufrecht. Ich bin hoffnungsvoll. Ich sehe neue Möglichkeiten.
14	**Heather** Heidekraut	Ich fühle mich geborgen. Ich bekomme alles, was ich brauche. Ich wachse.
15	**Holly** Stechpalme	Ich bin voller Freude. Ich bin heil. Ich liebe.
16	**Honeysuckle** Echtes Geißblatt	Ich lebe heute. Ich blicke nach vorn. Ich tue den nächsten Schritt.
17	**Hornbeam** Hainbuche	Ich fühle mich frisch. Ich habe Schwung. Ich arbeite gern.
18	**Impatiens** Drüsentragendes Springkraut	Ich nehme mir Zeit. Ich habe Geduld. Ich entspanne mich.
19	**Larch** Europäische Lärche	Ich kann es. Ich will es. Ich tue es.
20	**Mimulus** Gefleckte Gauklerblume	Ich bin tapfer. Ich wage es. Ich trete vor.
21	**Mustard** Ackersenf	Ich bin leicht. Ich bin heiter. Ich gehe ins Licht.
22	**Oak** Stieleiche	Ich lasse locker. Ich schaffe es leicht. Ich fühle mich frei.
23	**Olive** Ölbaum	Ich bin in Ruhe. Ich bin gestärkt. Ich erhole mich.
24	**Pine** Gemeine Kiefer	Ich darf ... Ich verzeihe mir. Ich bin befreit.
25	**Red Chestnut** Rote Kastanie	Ich bin bei mir. Ich bleibe bei mir. Ich bin ich - Du bist du.
26	**Rock Rose** Sonnenröschen	Ich komme durch. Ich weiß, es geht gut. Ich überblicke die Situation.
27	**Rock Water** Wasser aus heilkräftigen Quellen	Ich gönne mir ... Ich bin beweglich. Ich bin spontan.
28	**Scleranthus** Einjähriger Knäuel	Ich stehe fest. Ich weiß, was ich will. Ich entscheide mich.
29	**Star of Bethlehem** Doldiger Milchstern	Ich empfinde. Ich atme. Ich lebe.
30	**Sweet Chestnut** Esskastanie	Ich blicke auf. Ich willige ein. Ich lasse geschehen.
31	**Vervain** Eisenkraut	Ich lasse los. Ich gebe Raum. Ich erkenne das Maß.
32	**Vine** Weinrebe	Ich fühle mich ein. Ich respektiere. Ich würdige und unterstütze.
33	**Walnut** Walnuss	Ich bin mir sicher. Ich bleibe mir treu. Ich gehe meinen Weg.
34	**Water Violet** Wasserfeder	Ich gehöre dazu. Ich nehme teil. Ich erlaube Nähe.
35	**White Chestnut** Rosskastanie	Ich fühle die Stille. Ich fühle mich klar. Ich lenke mein Denken.
36	**Wild Oat** Waldtrespe	Ich sehe den Sinn. Ich verfolge mein Ziel. Ich bin erfüllt.
37	**Wild Rose** Hundsrose	Ich will Leben. Ich fordere Leben. Ich ergreife meine Lebenschance.
38	**Willow** Dotterweide	Ich habe die Macht. Ich habe die Kraft. Ich übernehme die Verantwortung.