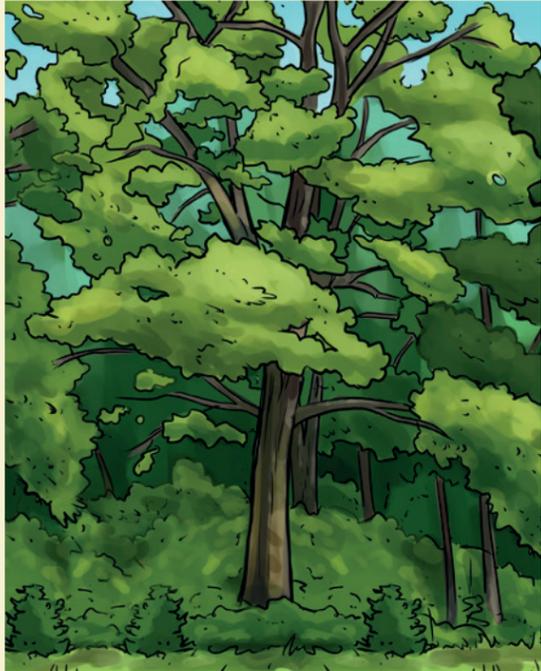


Energiestationen in der Fasanerie

Mit dem häufigeren Auftreten von Burnout und Depression ist Resilienz (Widerstandskraft) zur Erhaltung der Gesundheit bedeutend geworden.

Tiere und Pflanzen haben eine positive Wirkung auf die menschliche Psyche. Der Aufenthalt in der Natur stärkt das Körpererleben und mobilisiert Selbstheilungskräfte. Die Vielfalt und Schönheit der Natur aktiviert die Kreativität und regt zum Lernen an.

Schilder an den Stationen leiten an, wie die eigene Energie und Resilienz gegen Stress und Krankheit gestärkt werden kann.



Übersicht zu allen Energiestationen

Angebote	Resilienzkompetenzen
Wackelbrücke	Achtsamkeit, Gelassenheit, Affektregulation, Kontrolle abgeben, Loslassen können, Stabilität
Balancierparcours	Achtsamkeit, Eigenverantwortung, eigene Leistungsgrenzen erkennen und respektieren, fokussieren
Slackline	Selbstwirksamkeit, sich neue Dinge zutrauen, sich entscheiden, Unterstützung suchen und annehmen, Spontanität
Sitzplatz an den Mammutbäumen	Stabilität, Akzeptanz, Erdung, Gelassenheit, sich beschützt fühlen
Baumstumpf	Stabilität, Akzeptanz, Zuversicht, Sicherheit
Begegnungsstuhl	Verbundenheit, soziale Beziehungen, Kontakt aufnehmen, Kommunikation, Gespür für eigene Grenzen, Echtheit, Zärtlichkeit, Liebe
Seilschaukel	Verbundenheit, soziale Beziehungen, Kontakt aufnehmen, Lebensfreude spüren und teilen, Freude an Bewegung und Leichtigkeit
Vogelnest	Sicherheit, Geborgenheit, innehalten
Türe	Zukunftsorientierung, Ziele setzen, Strategien entwickeln, Pläne realisieren Schritt für Schritt

Angebote	Resilienzkompetenzen
Lustige Stühle	Freude, Leichtigkeit, Humor, Zuversicht, das Kind in sich spüren, Perspektive wechseln
Bilderrahmen	Freude, Entzücken, Zuversicht, Schönes bewusst genießen
Teichplattform	Neugier, Offenheit, Flexibilität, Achtsamkeit, Lösungsorientierung
Holzliegen	Erholung, Entspannung, Neugier, Offenheit, Achtsamkeit, Entzücken, Freude, Genuss
Hängematten	Erholung, entspannen, zur Ruhe kommen, getragen werden, Leichtigkeit, Genuss
Sitzplattform	Erholung, entspannen, Harmonie, Freude, Genuss
Krafttier	Fantasie, Unterstützung aus sich selbst und „innere Helfer“ mobilisieren, Sicherheit
Liebingsbaum	Fantasie, Gelassenheit, Akzeptanz, Stabilität, Verbundenheit mit der Natur/Ganzheit
Zukunftstisch	Fantasie, Glück, Gelassenheit, Akzeptanz, Zuversicht, Gemeinsamkeit

LANDESHAUPTSTADT

Naturerleben mit allen Sinnen



Die Fasanerie wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts für die Erholung und Gesundheit der Stadtbevölkerung und Gäste ins Eigentum der Stadt Wiesbaden übernommen.

In dieser Tradition bietet die Fasanerie 18 Energiestationen am Rundweg durch den Park an.

Die Mehrzahl der Stationen wurde im Rahmen einer Gemeinschaftsaktion des Grünflächenamtes im Herbst 2019 hergestellt.

Tier- und Pflanzenpark Fasanerie

Naturpädagogisches Zentrum
Wilfried-Ries-Straße 22
65195 Wiesbaden
Fon: 0611 409077-0
Fax: 0611 409077-20
fasanerie@wiesbaden.de
www.wiesbaden.de/fasanerie

Öffnungszeiten

November – März
täglich von 9:00 – 17:00 Uhr
April – Oktober
täglich von 9:00 – 18:00 Uhr

**Der Eintritt ist kostenfrei,
Spenden sind erwünscht.
Hunde sind im Park nicht erlaubt.**

Impressum

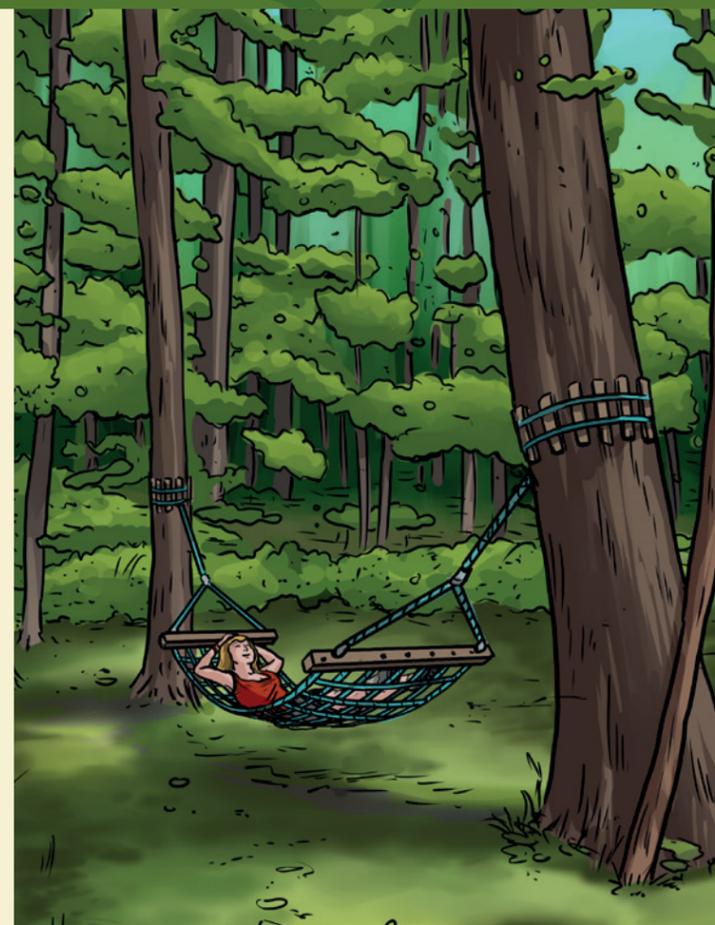
Herausgeber: Landeshauptstadt Wiesbaden
Dezernat für Umwelt, Grünflächen und Verkehr
Grünflächenamt, Tier- und Pflanzenpark Fasanerie,
Naturpädagogisches Zentrum

Planung und Redaktion: Monika Fiby
Illustrationen: Nicolas Rivero
Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH
Text: Ute Kilian, Monika Fiby
Druck: Michael Bode Offsetdruck, Wiesbaden
Drucklegung: April 2020
Auflage: 2.000


Fasanerie
Treffpunkt Natur


Fasanerie
Treffpunkt Natur


WIESBADEN
Grünflächenamt



Kraft schöpfen im Park

Energiestationen in der Fasanerie

www.wiesbaden.de

Seilschaukel

Gemeinsam bewegen am Spielplatz

Slackline

Balance halten am Spielplatz

Wackelbrücke

Loslassen können am Spielplatz

Sitzplatz an den Mammutbäumen

Bäume spüren am Spielplatz

Bilderrahmen

Schöne Augenblicke am Teich genießen

Teichplattform

Verschiedene Blickwinkel am Teich einnehmen

Vogelnest

Schutz und Geborgenheit im Nest bei den Greifvögeln

Zukunftstisch

In die Zukunft blicken am Spielplatz

Krafttier

Haltung finden beim Beobachten des Hirsches

Sitzplattform

Ruhen unter Bäumen am Eingang

Baumstumpf

Erdung finden an der Hirschwiese

Begegnungsstuhl

Beziehungen pflegen am Spielplatz

Holzliegen

Entspannen bei den Rehen

Lustige Stühle

Perspektive wechseln beim Wisent

Türe

Einen guten Vorsatz fassen neben dem Fuchstunnel

Balancierparcours

Schritt für Schritt bei den Mufflons

Hängematten

Stille genießen bei den Luchsen

Liebingsbaum

Kontemplation an der Eiche bei den Wisenten

