



PRESSE-INFO

September 2023

0923

Aktuelle Pressemeldungen und Bilder können auch unter www.waldecker-pr.de heruntergeladen werden.
Abdruck frei / Beleg erbeten.

Redaktion:
WALDECKER PR GmbH
Florinsmarkt 14
56068 Koblenz
Tel. 08137-9987730
Mail: info@waldecker-pr.de
Internet: www.waldecker-pr.de

Wellness-Oase

Der Garten als Wellness-Oase

Wie grüne Umgebungen Körper und Geist beruhigen

Es ist kein Geheimnis, dass unsere Umgebung einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Wenn wir uns in einem stressigen, chaotischen Umfeld befinden, fühlen wir uns oft angespannt und „unter Strom“. Wenn wir jedoch Zeit in einer ruhigen, entspannenden Umgebung verbringen, können wir unsere Sorgen hinter uns lassen und uns erholen. „Chillen“ sagt man heute wohl dazu, oder „chillaxen“. Das muss nämlich nicht zwangsläufig auf der Couch passieren, während zu Unterhaltungszwecken irgendwas auf Netflix läuft.

Ihr Garten ist ein viel besserer Ort für chillaxende Zwecke, das können Sie uns glauben. Gärten können schließlich zu wahren Wellness-Oasen werden, die uns dabei helfen können, uns zu beruhigen und um einfach mal herunterzufahren. Hier sind einige der Gründe, warum Gärten so gut für uns sind:

Natur

reduziert den Stress

Studien haben gezeigt, dass Naturumgebungen uns helfen können, Stress abzubauen und uns zu entspannen. Wenn wir Zeit im Garten verbringen, umgeben von Grün, Bäumen und Pflanzen, können wir unseren Geist beruhigen und uns von unserem stressigen Alltag erholen. Dass die Natur auf uns Menschen nicht nur eine wohltuende, sondern sogar heilende Wirkung haben kann, haben wir bereits in unserem Beitrag über den Biophilia-Effekt beschrieben, den wir Ihnen an dieser Stelle noch einmal wärmstens empfehlen möchten.

Biophilia-Effekt

[Jetzt lesen](#)

Kann GmbH Baustoffwerke
Bendorfer Straße
56170 Bendorf
Telefon: ++49 (02622) 707-119
Fax: ++49 (02622) 707-165
E-Mail: info@kann.de
Internet: www.kann.de

Gartenarbeit

Eine Form der körperlichen Betätigung

Gartenarbeit kann eine großartige Form der körperlichen Betätigung sein. Sie kann uns helfen, unsere Muskeln zu stärken und unsere Ausdauer zu verbessern. Außerdem ist sie eine großartige Möglichkeit, Zeit an der frischen Luft zu verbringen und Sonnenlicht zu tanken, was wiederum unser Wohlbefinden steigern kann. Nicht umsonst erfreuen sich therapeutische Maßnahmen wie die „Gartentherapie“ immer größerer Beliebtheit, da sie als effektive Methoden zur Entspannung die wohltuende Wirkung eines Gartens unterstützen.

Gärten

Ein Orte der Meditation

Ein Garten kann ein Ort der Meditation sein. Wenn wir uns in einem ruhigen Garten aufhalten, können wir uns auf unsere Atmung konzentrieren und uns von belastenden Gedanken lösen. Ein Garten kann uns zudem dabei helfen, die innere Mitte zu finden und eine beruhigende Wirkung zu entfalten.

Gartenarbeit

fördert die Ernährung

Gartenarbeit kann auch dazu beitragen, dass wir uns gesünder ernähren. Wenn wir unser eigenes Gemüse anbauen, haben wir Zugang zu frischen, gesunden Lebensmitteln. Dies kann unser Wohlbefinden verbessern und uns dabei helfen, uns besser zu fühlen. Eine Übersicht darüber, was es bei der Aussaat im Frühjahr alles zu beachten gibt, um jederzeit auf Ihr eigenes Obst und Gemüse zugreifen zu können, finden Sie in unserem entsprechenden Magazin-Beitrag.

Die Aussaat im Frühjahr

Wir ernten, was wir säen

[Jetzt lesen](#)

Gärten

fördern die Kreativität

Ein Garten kann ein Ort der Kreativität sein. Wir können unseren Garten so gestalten, wie es uns gefällt, und unsere eigene Vision von Schönheit und Natur erschaffen. Dies kann

uns helfen, unsere Kreativität zu entfalten und uns inspirieren zu lassen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Garten eine großartige Möglichkeit ist, um sich zu entfalten – egal in welcher Hinsicht. [Saunaliebhaber](#) können genauso auf ihre Kosten kommen wie Liebhaber des [gestalterischen Minimalismus](#).

Aber auch Gartenarbeit kann eine entspannende Wirkung haben und den Alltagsstress für einen Moment in den Hintergrund rücken. Bauen Sie sich doch zum Beispiel aus unseren LogBorder-Palisaden Ihr eigenes Hochbeet, das sich mit rustikalem Charme spielend leicht in Ihren Lieblingsplatz integriert. Die raue Ästhetik bildet dabei einen perfekt harmonisierenden Kontrast zwischen praktischem Eyecatcher und beruhigender Wirkung für Körper und Geist.

[LogBorder Palisaden entdecken](#)

LogBorder in antik-braun

Die KANN Gruppe zählt zu den führenden Herstellern von Betonprodukten in Deutschland. Ihre Angebotspalette erstreckt sich von Rohstoffen über Transportbeton und Logistikdienstleistungen bis hin zu Produkten für den Straßen-, Garten- und Landschaftsbau. Bundesweit betreibt die KANN Gruppe mit ihren Tochtergesellschaften heute mehr als 60 Produktionsstandorte, an denen 1.200 Mitarbeiter beschäftigt sind.