



heilgarten  
HAMBURG

ENTDECKE  
DEINE  
NATUR!



2026

## WER WIR SIND!

### KOMM IN DIE COMMUNITY

Das Projekt wird von rund 15 Aktiven selbstorganisiert mit getragen. Komm in die Kerngruppe und kümmere Dich um Haus & Garten sowie unsere Veranstaltungen.

### DER GEMEINNÜTZIGE VEREIN

Träger des Projektes ist der Verein heilende Stadt e.V.. Wir initiieren gesundheits- und gemeinschaftsfördernde Angebote in der Stadtnatur. ([www.heilendestadt.de](http://www.heilendestadt.de))

### SUPPORTE FINANZIELL

Die Betriebs- und Mietkosten für den Heilgarten stemmen wir nur mit vielen Fördermitgliedern (30 €/Jahr) und stimmberechtigten Mitgliedern (50 €/Jahr) - die dafür Räume günstiger mieten können.

heilende Stadt e.V.  
August-Kirch-Straße 55  
22525 Hamburg

[www.heilgarten-hamburg.de](http://www.heilgarten-hamburg.de)  
[info@heilendestadt.de](mailto:info@heilendestadt.de)  
[@heilgarten\\_hamburg](https://www.instagram.com/heilgarten_hamburg)

## HIER WÄCHST AUCH DEIN HEILGARTEN

### FÜR PARKBESUCHENDE

Hier könnt ihr euch in Parksesseln entspannen oder in unserer Bibliothek (Natur & Heilung) stöbern.

### FÜR GEFLÜCHTETE

Camp-Kinder kommen regelmäßig zum Kochen, Feuer machen und Naturerleben (Wohnschiffprojekt Altona e.V.).

### FÜR KITAS & SCHULEN

Schulklassen erfahren bei uns mit allen Sinnen die Natur und lernen den Kreislauf der Jahreszeiten kennen.

### FÜR UNTERNEHMEN & ORGANISATIONEN

Bei uns könnt ihr Workshops und Teamtage veranstalten – auch mit individuellen Naturerlebnis-Formaten.

### FÜR PFLANZEN & TIERE

Für Tiere und Pflanzen gestalten wir Nist- und Bruträume und schaffen Nahrungsquellen.

### FÜR FAMILIEN

Wir sind der ideale Ort für Naturerlebnis-Geburts-tage und -Feiern – mit oder ohne Betreuung.

### FÜR WALD-WORKER

Im Büro könnt ihr kostenfrei arbeiten (inkl. WLAN- u. Küche), wenn ihr das Gelände für Besuchende öffnet.

### FÜR KURSANBIETENDE

Wie bieten Räume (+ Öffentlichkeitsarbeit) für Kurse im Bereich naturnahe Bewegung, Heilung und Ernährung.

„Der Heilgarten lädt dich ein, dich mit der äußeren und deiner inneren Natur zu verbinden.“

Wir bieten Räume und Kurse für naturnahe Bewegung, Ernährung und Heilung.

Wir sind ein Treffpunkt für alle - mit essbarem Waldgarten und Seminarhaus im Altonaer Volkspark.“

# HEILGARTEN-PROGRAMM 2026



## OFFENE ANGEBOTE

gegen Spende

15.03.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
20.03.   17.30-19.30	<b>Heilmeditation</b> Sich erden, Frieden finden, Kraft schöpfen
22.03.   14 - 17	<b>Jahreszeiten-Ritual</b> Frühlings-Erwachen & Zeit am Feuer
27.03.   15 - 18	<b>Heilsamer Garten</b> Sich im Garten – gut angeleitet – spüren und entspannen
08.04.   18.30 - 20	<b>After-Work-Games</b> Im Wald schleichen, flitzen und verstecken – wie die Kinder
11.04.   12 - 15	<b>Heilsamer Garten</b> Sich im Garten – gut angeleitet – spüren und entspannen
19.04.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
01.05.   16 - 20	<b>Kokon: Raum für Wandel</b> Übergangs-Ritual vom Frühling in den Sommer
13.05.   18.30 - 20	<b>After-Work-Games</b> Im Wald schleichen, flitzen und verstecken – wie die Kinder
17.05.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
22.05.   15 – 18.30	<b>GRAND OPENING – Wir feiern das neue Gartendeck und die neue Draußenküche</b>
29.05.   16 - 19	<b>Heilsamer Garten</b> Sich im Garten – gut angeleitet – spüren und entspannen
06.06.   13 - 17	<b>Jahreszeiten-Ritual</b> Hoch-Sommer & Zeit am Feuer
10.06.   18.30 - 20	<b>After-Work-Games</b> Im Wald schleichen, flitzen und verstecken – wie die Kinder
12.06.   16 - 19	<b>Heilsamer Garten</b> Sich im Garten – gut angeleitet – spüren und entspannen
13.06.   18 - 24	<b>DIE FEUERNACHT IM VOLKSPARK – Zum Mitmachen für Klein und Groß</b>
21.06.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
03.07.   16 - 19	<b>Heilsamer Garten</b> Sich im Garten – gut angeleitet – spüren und entspannen
08.07.   18.30 - 20	<b>After-Work-Games</b> Im Wald schleichen, flitzen und verstecken – wie die Kinder
19.07.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
01.08.   16 - 20	<b>Kokon: Raum für Wandel</b> Übergangs-Ritual vom Frühling in den Sommer
01.08.   12 - 15	<b>Heilsamer Garten</b> Sich im Garten – gut angeleitet – spüren und entspannen
12.08.   18.30 - 20	<b>After-Work-Games</b> Im Wald schleichen, flitzen und verstecken – wie die Kinder
16.08.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
09.09.   18.30 - 20	<b>After-Work-Games</b> Im Wald schleichen, flitzen und verstecken – wie die Kinder
11.09.   16 - 19	<b>Heilsamer Garten</b> Sich im Garten – gut angeleitet – spüren und entspannen
12.09.   14 - 17	<b>Jahreszeiten-Ritual</b> Herbst-Gold & Zeit am Feuer
20.09.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
23.09.   18 - 20	<b>Heilmeditation</b> Sich erden, Frieden finden, Kraft schöpfen
26.09.   10 - 18	<b>SINGEN HEILT! – Das Waldfestival der Chöre</b>
03.10.   10.30 - 15	<b>Lebe Deine Natur</b> Bewegung & Meditation, Garten & Gemeinschaft
18.10.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
01.11.   16 - 20	<b>Kokon: Raum für Wandel</b> Übergangs-Ritual vom Frühling in den Sommer
15.11.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
19.12.   14 - 17	<b>Jahreszeiten-Ritual</b> Winter-Stille & Zeit am Feuer
20.12.   14 - 17	<b>Sunday Roots</b> Anpacken, Werkeln, Feuer machen (statt Spende: Buffetbeitrag)
25.12. – 6.1.	<b>Raunächte-Ritual</b> Stille zwischen den Jahren

## + VIELE KURSANGEBOTE

u.a. Bogenbau, Waldbaden, Somteryoga, Tarp- und Draußennächte, Resilienztraining, Gewaltfreie Kommunikation, Kakao Ceremony, Open Air Conscious Dance, Heilsame Intentionen, Silent Sunday – und viele weitere  
Die Kursangebote tragen durch ihre Mietzahlungen zur Finanzierung des Heilgartens bei.

## + EURE VERANSTALTUNGEN

Ihr könnt den Heilgarten mieten, z. B. für naturnahe Workshops, Teamtage, Geburtstage oder Feiern (keine Party-Location!). Wir bieten: Seminarraum, überdachte Outdoor-Flächen mit Draußenküche (bis ca. 20 Personen) sowie Garten mit Wiese & Bewegungsdeck auf einer wunderschönen Lichtung im Volkspark.  
Eure Mietungen trägt zur Finanzierung des Heilgartens bei.

## + UMWELTBILDUNG

Mit allen Sinnen die Natur erfahren: Unser Team aus Natur- und Wildnispädagog\*innen bietet Workshops für Schulklassen und leitet Naturerlebnis-Geburtstage an.

[www.heilgarten-hamburg.de](http://www.heilgarten-hamburg.de)

Kontakt, Programm u. Anmeldung