

# Wellness-Oasen im Garten errichten – 5 Tipps

**Nirgendwo sonst lässt es sich besser entspannen als im eigenen Garten. Deshalb empfiehlt es sich, die eine oder andere Wellness-Oase im Garten zu integrieren.**



*Ein Garten ist auch zum Erholen da*

Ein Garten ist nicht nur dazu da, um darin Obst und Gemüse anzubauen und Blumen zu pflanzen. Ein Garten sollte auch immer ein Ort der Erholung sein. Wer sich nicht gleich einen richtigen **Wellnessgarten anlegen** möchte, der sollte zumindest einige kleine Wellness-Oasen im Garten integrieren, die zum Entspannen einladen.

Persönliche Wohlfühlaspekte sind dabei die wichtigsten Voraussetzungen für die Errichtung einer Wellness-Oase. Nur dann lässt sich Entspannung vom Alltagsstress garantieren. Nutzen mehrere Personen gleichzeitig die Gartenanlage, sollte also auch jeder einzelne, persönliche Wohlfühlaspekt bei der Planung von Wellness-Oasen gleichermaßen Berücksichtigung finden. Nachfolgend ein paar Tipps für die Einrichtung von Wellness-Oasen im Garten.

## Tipps für die Errichtung von Wellness-Oasen

### ► Tipp 1 – Rückzugsräume:

Wichtig sind vor allem Rückzugsräume im Gartenbereich, die in erster Linie der Entspannung dienen. Manchmal genügt hierfür schon ein ausreichender **Sichtschutz** zur Straßenseite hin oder gegenüber dem unmittelbaren Nachbarn. Beispielsweise in Form einer immergrünen Hecke, eines **Sonnensegels** oder einer entsprechenden Zaunanlage.

Weitere Rückzugsräume können Sie aber auch direkt im Grünen errichten, indem Sie lauschige Sitzplätze umgeben mit Kletterrosen, Weinreben oder dergleichen mehr einrichten bzw. Gartenlauben und/oder **Pavillons im Garten** aufbauen.

## Tipp:

Alle Sitzgelegenheiten im Grünen immer ausgesprochen bequem gestalten, wofür sich zahlreiche Polstermöbel, ein chicer **Strandkorb** oder auch eine zwischen zwei Bäumen aufgehängte Hängematte anbieten!

## ► Tipp 2 – Naturelemente nutzen:



*Naturelemente sorgen für  
Tiefenentspannung*

Wellness bedeutet auch verschiedene Naturelemente des Gartens im positiven Einklang mit der eigenen Seele zu nutzen. Dafür empfiehlt sich die Einrichtung eines Duftgartens ganz besonders. Weiterhin sorgen aber auch unterschiedlichste Wasserspiele wie z.B. ein Springbrunnen im Gartenteich oder ein Quellstein für eine hervorragende Tiefenentspannung (Lesetipp: **Quellstein selber bauen – Schritt für Schritt Anleitung**). Aber auch die Nutzung der fernöstlichen Feng-Shui-Lehre mit ihren vielfältigen Naturelementen kann für Entspannung sorgen.

## Tipp:

Bei der Nutzung von Naturelementen sollten unterschiedlichste Licht-Effekte ebenfalls innerhalb der Planung von Wellness-Oasen einen entscheidenden Einfluss nehmen – wie z.B. die Wirkung von Sonne und Schatten und auch die Gestaltungsvariationen mit Hilfe von Farblichtern.

## ► Tipp 3 – Fühlen & Schmecken:



Innerhalb der Thematik "Wellness" dürfen die menschlichen Bedürfnisse des Fühlens sowie des Schmeckens auf keinen Fall zu kurz kommen. Sehr angenehm ist es unter anderem barfuss über eine taufrische Wiese zu gehen, feine Kieselsteine unter den nackten Füßen zu spüren oder ein Sonnenbad auf einem Naturstein einzunehmen.

Innerhalb der Rubrik "Schmecken" ist es schön, frische Früchte von den Sträuchern und Bäumen zu pflücken und sofort zu verzehren. Das eigene Früchte-Angebot im Garten können Sie jederzeit noch ergänzen, indem Sie z.B. gerade in den Herbstmonaten frische Nüsse, Orangen und Mandarinen an geschützten Plätzchen anbauen. (Lesetipp: [Naschgarten anlegen – Leckere Köstlichkeiten nicht nur für Kinder](#))

Natürlich muss auch ein lauschiges Grillplätzchen im Garten unbedingt Berücksichtigung finden. Wobei gerade der Grill-Sektor in den letzten Jahren eine ganz eigene Philosophie entwickelt hat, die sich recht vielfältig nutzen lässt, z.B. in Form eines Grillkamins, eines Grillofens, eines Grillhauses, usw. Ganz beliebt sind heute auch die sogenannten Außenküchen, die einen völlig neuen Wellness-Aspekt in eine Gartenanlage einfließen lassen können. (Lestipp: [Gartenküche selber bauen – 2 Möglichkeiten vorgestellt](#))

## ► Tipp 4 – Gartendeko:



Schöne Anblicke zaubern Gartenaccessoires

Wellness kann auch durch zahlreiche schöne Anblicke im Garten, die sich mit Hilfe von unterschiedlichsten Gartenaccessoires, edlen Sitzmöbelgruppen und Freiland-Kunstobjekten sowie trendorientierten Designobjekten problemlos arrangieren lassen, zelebriert werden.

Viele Anbieter haben sich inzwischen auf die Einrichtung von Design-Gärten spezialisiert, weshalb sich vielfältige Gestaltungs-Designideen inzwischen allerorts gut recherchieren lassen. An dieser Stelle empfiehlt es sich, über die Einrichtung eines Themengartens nachzudenken, wie z.B. einer rein mediterranen Gartenanlage oder ein [Cottage-Garten](#).

## ► Tipp 5 – Wellness für die Kleinen:



*Kinder brauchen auch einen Rückzugsort*

Familien mit Kindern sollten auf keinen Fall vergessen auch für die lieben Kleinen einen eigenen Wellness-Bereich einzurichten. Hierzu zählt vielmals ein kleiner Swimmingpool, ein Sandspielplatz oder ein Schaukelgerät. Kinder lieben es aber auch, wenn sie einen eigenen Rückzugsplatz im Garten angeboten bekommen, wie z.B. in Form eines Baumhauses.

Und übrigens: Gelebte Harmonie im Garten zwischen allen Generationen trägt zu einem effektiven Wohlfühlen an allen Tagen bei!

[teilen](#)

[twittern](#)

[merken](#)

[teilen](#)

[drucken](#)

Foto1: © Marina Lohrbach - Fotolia.com, Foto2: © BildPix.de - Fotolia.com, Foto3: © Kzenon - Fotolia.com, Foto4: © fotoknips - Fotolia.com, Foto5: © Kim Schneider - Fotolia.com