

PRESSE SPIEGEL
„für dich – TVB SCHLADMING DACHSTEIN“
SOMMER MAGAZIN 05/2021



PRESSE SPIEGEL
„für dich – TVB SCHLADMING DACHSTEIN“
SOMMER MAGAZIN 05/2021



**Ist ein Ort „stimmig“,
spürst du es – es entsteht
ein Gefühl von Zugehörigkeit
und innerer Harmonie.**

NATUR.KRAFT.PLATZ.



Kraft aus der Natur

Es gibt Orte in der Natur, die uns zur Ruhe kommen lassen und neue Energie schenken. Hier können wir bewusst abschalten, tief durchatmen und im Einklang mit der Umgebung neue Kraft schöpfen. Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen lässt sich diese Wirkung noch intensiver spüren – für mehr Wohlbefinden und innere Balance.

Jeder hat ihn – diesen einen besonderen Ort in der Natur, der uns tief berührt. Ein Platz, an den wir immer wieder zurückkehren, um aufzutanken und neue Energie zu schöpfen. Vielleicht ist es der Duft der Fichtennadeln im Wald, das sanfte Plätschern eines Gebirgsbaches oder der frische Wind, der uns auf dem Gipfel um die Nase weht, was diesen Ort zum persönlichen Kraftplatz macht. Hier lädt uns die Natur ein, innezuhalten, uns mit uns selbst zu verbinden und den Alltag loszulassen.

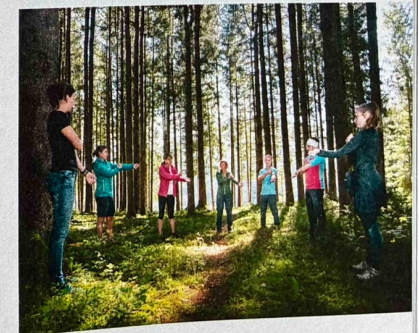
15 Mal auftanken

Die Natur ringsum sowie unsere eigene Natur – unser Wesen, unser Naturell – sind unsere stärksten Gesundheitsquellen. In der Gesundheitsregion Grimmingland – mit den vier Gemeinden Aigen im Ennstal, Irdning-Donnersbachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach – findest du 15 besondere Natur.Kraft.Plätze, die dir Ruhe, Energie und Wohlbefinden schenken. Hier kannst du tief durchatmen und gezielt etwas für dich tun.

In Resonanz mit der Natur

Unsere Umgebung beeinflusst uns weit mehr, als wir oft wahrnehmen. Resonanzübungen ermöglichen es, über die Kraft der Natur in eine sanfte Verbindung zu sich selbst zu finden – ganz ohne Anstrengung, nur durch bewusstes Gehen und Bewegen im Einklang mit der Landschaft. Ge-

meinsam mit Sabine Schulz, Resonanzexpertin und Begründerin von NATURESPONSE(R), wurden die stärksten Natur.Kraft.Plätze mit gezielten Atem- und Entspannungsübungen kombiniert. So kannst du – allein, mit Partner oder in der Gruppe – die Energie dieser Orte intensiv spüren und eine tiefe Verbindung zur Landschaft aufbauen.



PRESSE SPIEGEL

„für dich – TVB SCHLADMING DACHSTEIN“

SOMMER MAGAGZIN 05/2021

Jeder Landschaft ihre Übung

Gipfel und offene Weiten laden zu ausgedehnten, befreienden Bewegungen ein, während Wasserläufe zu fließenden, sanften Abläufen inspirieren. Resonanzübungen helfen, den natürlichen Rhythmus des Ortes bewusst wahrzunehmen und durch gezielte Bewegungs-, Atem- und Gedankenimpulse das eigene Wohlbefinden zu steigern. Ist ein Ort „stimmig“, spürst du es – es entsteht ein Gefühl von Zugehörigkeit und innerer Harmonie. Dieses tiefe Erleben ist in unserer Entwicklungsgeschichte verwurzelt. Unser Körper erinnert sich an die existenzielle Verbindung zur Natur – ein Zustand, der besonders in stressigen Zeiten heilsam wirkt.

Deine beste Vorsorge

Die Natur ist eine der stärksten Regenerationsquellen – sie erhält Körper und Seele zugleich. Bewegung an der frischen Luft löst Verspannungen, baut Stress ab und schenkt neue Energie. Bewegte Prävention hilft, Schmerzen vorzubeugen, indem Beweglichkeit und Kondition erhalten bleiben. Wer sich regelmäßig bewegt, spürt seinen Körper bewusster, bleibt flexibler und steigert nachhaltig sein Wohlbefinden. Mach Bewegung zur täglichen Routine – für mehr Lebensqualität und langfristige Gesundheit!

10 Tipps für dein bestes Naturerlebnis

1. Plane deine Wanderung zum Natur.Kraft.Platz sorgfältig und stelle dein Handy auf Flugmodus.
2. Starte mit ausreichend Zeit und sei offen für neue Erfahrungen.
3. Finde deine Genuss-Geschwindigkeit und variiere dein Tempo.
4. Nimm die Landschaft aktiv wahr – jede „Landschaftsbühne“ hat ihre eigene Wirkung.
5. Lehne dich an Felsen und Bäume und spüre ihre Kraft.
6. Höre auf deinen Körper – gönne dir Pausen, wenn du sie brauchst.
7. Schärfte deine Sinne für die Schönheit der Natur. Je mehr du wahrnimmst, desto mehr kann sie an gesunder Balance und Entspannung bewirken.
8. Löse dich von Erwartungen – sei neugierig auf die Geschenke der Natur und entdecke neue Pfade. Erfahre so mehr über dich selbst.
9. Nimm die besten Übungen mit nach Hause und stärke dich bis zum nächsten Mal.
10. Probiere auch die GEH-TIPPS von der Website aus – auch für Paare oder Gruppen.

Zum Nachlesen

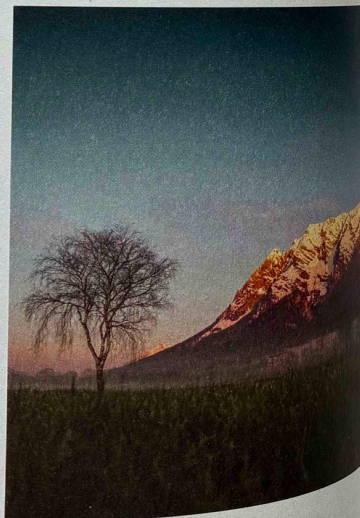
Die Broschüre mit Übungsbeschreibungen erhältst du kostenlos in den Infobüros sowie bei den Gemeinden und Gastgebern der Gesundheitsregion Grimmingland.

Infos zu den Natur.Kraft.Plätzen und geführten Wanderungen auf:
schladming-dachstein.at/natur.kraft.plaetze



Nachhaltige Wirkung bestätigt

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der Natur sowohl Menschen mit Depressionen als auch gesunden Menschen nachhaltig helfen. Positive Gefühle werden verstärkt, belastende reduziert – dies ist auch nach drei Monaten noch messbar. Zudem wird die Naturverbundenheit gestärkt, was auch umweltbewusstes Handeln fördert.



NATUR.KRAFT.PLATZ.

Kraftplätze



Bankerplatz am Putterersee
Aigen im Ennstal

Beim Umrunden des Moorsees spürst du den weichen Untergrund. Das Licht schafft zudem zu jeder Zeit eine besondere Stimmung – Gänsehaut inklusive!



Neues Plannerkreuz
Irdning-Donnersbachtal

Am Neuen Plannerkreuz – inmitten des höchsten steirischen Bergdorfes – hast du einen fabelhaften Weitblick (nur 30 Gehminuten).

Die Resonanzübung für dich LIEGENDE WASSER „BER“

- Zeichne mit Händen und Armen liegende „Ber“ in die Luft: klein oder größer werdend, synchron oder gegengleich.
- Zur Steigerung lass den ganzen Oberkörper mitschwingen.

Die Resonanzübung für dich ÄUSSERE WEITE – INNERE WEITE

- Äußere Weite: Im stabilen Stand schwinde die Arme um die Rückenachse hin und her.
- Innere Weite: Auf 5 EIN-atmen, auf 5 die Luft anhalten und auf 5 AUS-atmen. Wiederhole so oft es guttut.



Felsen-Wasser-Platz am Fürstensteig
Wörschach

Wald, Fels und Wasser: Der Fürstensteig schlängelt sich mit stetigem Auf und Ab durch den Wald und verbindet die beiden Gemeinden Wörschach und Stainach-Pürgg.



Johanneskapelle in Pürgg
Stainach-Pürgg

Im Inneren der Kirche gibt es schöne romanische Fresken aus dem 12. Jahrhundert. Sie zählen zu den schönsten Wandmalereien Europas.

Die Resonanzübung für dich ZIRBELDRÜSENAKTIVIERUNG „FELSENKUSS“

- Am Felsen-Wasser-Platz, nahe dem Felsen, deinen bevorzugten Platz finden.
- Berühre den Felsen sanft mit deiner Stirnmitte (= Zirbeldrüse).

Die Resonanzübung für dich LICHT-DUSCHE FÜR DAS ZWERCHFELL

- Mit geschlossenen Augen das Licht wahrnehmen.
- Tief EIN-atmen und das Licht aufnehmen. AUS-atmen, Nase und Mund schließen und EIN-atmen versuchen. Die Bewegung im Zwerchfell spüren.