



Mit 4 Elementen für
**KÖRPER, GEIST
UND SEELE**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

**LE 14-20**
Leading to Sustainable Growth

 **LAND
OBERÖSTERREICH**



 Bundesministerium für
Landwirtschaft, Regionen und
Tourismus



in Kooperation mit
**SABINE SCHULZ
KOMMUNIKATION /
NATURESPONSE® Natur Resonanz**



REGION
**SAUWALD
PRÄMTAL**

**DONAU**
OBERÖSTERREICH

**ober**
österreich

WARUM EIN DONAU RESONANZWEG



Die Elemente sind Teil der Natur und wir leben tagtäglich mit ihnen

1996 wurde das Gebiet rund um den Kleinen Kösslbach zum Naturschutzgebiet erklärt. Der Donau Resonanzweg macht die gesunde Vielfalt der Elementewelt dort tiefer erlebbar. Für den Körper, den Geist und – ja! – das Seelenleben! Denn je gesünder du auf allen Ebenen bist, desto empathischer kannst du sein: mit dir selbst, mit anderen und umso wirkungsvoller in deinem Tun!

Der DONAU RESONANZWEG stärkt soziale Schlüsselkompetenzen

Es ist ein Weg für alle, die über ein bewusstes Naturerleben in Resonanz mehr von sich selbst entdecken möchten. Die Empathie für sich selbst dient auf natürliche Weise der eigenen psychosozialen Gesundheit. Eine gesunde innere Balance wiederum nährt den eigenen Gemeinschaftssinn. Denn wer weiß, was ihm selbst gut tut, entwickelt leichter ein wohlwollendes Verständnis für sein Umfeld.

Wer bin ich? Diese große Frage im Leben vieler Menschen beantwortet dieser Weg gleich doppelt:

- Die Resonanzübungen bewirken ein sofortiges bewusstes Körpergefühl.
- Die 9 Botschaften der Elemente erzeugen eine unbewusste innere Resonanz ähnlich der Frage, ob ein halbvolltes Glas Wasser halb voll oder halb leer ist.

Dazu schenkt der Weg vitale Bewegungs- und Atmungstipps für eine aktive Lebensgestaltung.

WENN DU IN
DEINEM ELEMENT BIST
KANNST DU VIEL
VON ALLEM HABEN ...



Selbsteinschätzung
Selbstwertgefühl Selbstbewusstsein
Selbstvertrauen Eigenverantwortung Menschenkenntnis
Toleranz Wertschätzung **Respekt** Hilfsbereitschaft
Kommunikationsfähigkeit Kritikfähigkeit Interkulturelle Kompetenz
Teamfähigkeit Kooperationsbereitschaft Lernbereitschaft
Motivationsfähigkeit **Konfliktfähigkeit** Vorbildfunktion
Charisma Durchsetzungsfähigkeit
Überzeugungskraft

WIE DEIN RESONANZWEG FUNKTIONIERT

Auf der großen Runde durch Panoramen, Wälder und Hügelwiesen wirst du die 4 Elemente WASSER, LUFT, FEUER und ERDE durchwandern. Jedes Element hat sich an jeweils 3 Plätzen auf dich vorbereitet: Sie erzählen von ihren Qualitäten – generell und speziell aus der Gegend! Und sie zeigen dir besondere Resonanzübungen, damit du direkt mit jedem Element in Kontakt kommen und dich stärken lassen kannst.

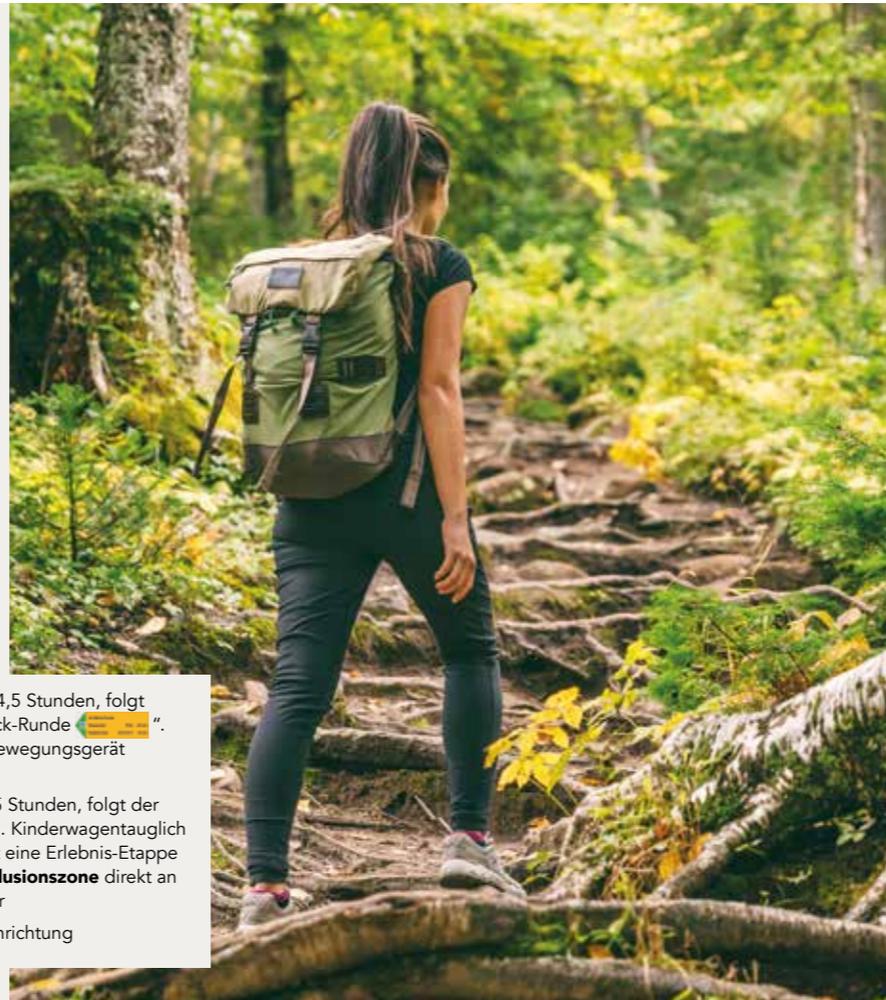


WASSER LUFT FEUER ERDE

GROSSE RUNDE 12,8 km – reine Gehzeit ca. 4,5 Stunden, folgt der Donausteig-Runde, Beschilderung „4/4-Blick-Runde“ . Je Element 3 Erlebnisplätze und ein Element Bewegungsgerät mit Rastplatz

KLEINE RUNDE 4,5 km – reine Gehzeit ca. 1,5 Stunden, folgt der Marktrunde und deren Beschilderung . Kinderwagentauglich mit eigener barrierefreier Teilrunde. Je Element eine Erlebnis-Etappe sowie das WASSER Bewegungsgerät in der **Inklusionszone** direkt an der Uferpromenade nahe dem Hotel Wesenufer

BEIDE RUNDEN schenken in umgekehrter Gehrichtung nochmals neue Perspektiven



Wie kann ich die Elemente erleben?

Du trägst – wie jeder Mensch – die Kräfte aller Elemente bereits in dir. Sie prägen das natürliche Temperament! Die Anteile der Elemente sind von Mensch zu Mensch verschieden und verschieben sich auch von Tag zu Tag, von Situation zu Situation. Deine eigene Vielfalt und die passende Botschaft der Elemente für dich findest du heraus, wenn du den Donau Resonanzweg öfter gehst!



Wie erhalte ich meine Botschaft der Elemente?

- Immer wenn du während einer Elemente Resonanzübung etwas „Neues“ wahrnimmst, zähle für dich einen **Elementepunkt**: ein Element hat „gesprochen“ und der Körper hat es verstanden.
- Die Elemente sprechen über Körperempfindungen zu dir, einen plötzlichen Gedanken oder ein spontanes Gefühl. Du selbst bestimmst, wann du einen Elementepunkt zählst.
- Am Ende des Weges addiere die Ziffern der Gesamtzahl deiner Elementepunkte zu einer einstelligen Zahl als **Quersumme**, z.B.:

25 erlebte Wahrnehmungen = 25 Elementepunkte = 2 + 5 = 7

39 erlebte Wahrnehmungen = 39 Elementepunkte = 3 + 9 = 12 = 1 + 2 = 3

- Die Zahl 7 führt dich auf der letzten Seite zu der 7. Botschaft der Elemente, die Zahl 3 zu der 3. Botschaft.

Es ist das Geschenk der Elemente für dich in diesem Moment.

**KOMM IN RESONANZ mit deinen Elementen
WILLKOMMEN bei dir**

DIE QUALITÄTEN DER ELEMENTE



WASSER

MIT DEM LEBEN
FLIESSEN

FLEXIBILITÄT

STETIGKEIT

AUSGLEICH

EINTAUCHEN

EINLASSEN

GEFÜHLE



LUFT

LEICHTIGKEIT

OFFENHEIT

KLARHEIT

INSPIRATION

WEITE

FREIHEIT

AUSTAUSCH



FEUER

DYNAMIK

WANDLUNG

SPIEL + SPANNUNG

BEGEISTERUNG

FOKUS

KRAFT

LEBENDIGKEIT



ERDE

STABILITÄT

UR-VERTRAUEN

TRADITIONEN

WERTE

MATERIE

VERANTWORTUNG

RUHE



TIPP

4 GRUPPEN-ELEMENTEPLÄTZE ZUM START ODER FINALE am Hotel Wesenufer



Elementplatz
WASSER



Elementplatz
LUFT



Elementplatz
FEUER



Elementplatz
ERDE



WASSER – WÜNSCHE

Ihr steht am Steinweg vom Wesenufer Naturstrand und geht einzeln hinüber. Vor dem „Brückengang“ ruft jeder laut erst einen Wunsch für sich selbst, dann einen Wunsch für die Gruppe – was braucht ihr für euch, was braucht es für alle? Applaus!



LUFT – TALENTE

Im Kreis um den Wesenufer Mitte-Baum, im Hotel Innenhof, treten alle nacheinander einen Schritt vor Richtung Mitte und geben nach ihrer Namensnennung eine „Gabe“ kund, z.B. „Ich schenke euch heute mein Strahle-Lächeln“ – was könnt ihr den anderen geben?



FEUER – SPALIER

Ihr bildet am Donau-Aufgang zum Parkplatz ein Spalier, das nun zum persönlichen Laufweg wird: nacheinander von unten beginnend genießt jeder von euch während des Hochgehens die volle Aufmerksamkeit aller – wie geht, stolziert oder bewegt ihr euch, wenn ihr der Gruppe eure „Feuer-Kraft“ zeigt?



ERDE – FRAGE-ANWORT-LINIEN

Zwischen oder vor den Bäumen am Ufer stellt ihr euch als Linie auf – sortiert nach Kriterien eurer Wahl, z.B. Alter, Lieblings-Aufwachzeit, tägliche Handyzeit – was wollt ihr voneinander wissen? Speichert die Bilder.



MENSCHEN IN IHREM ELEMENT

Jeder Mensch ist von sich aus einzigartig und voller Stärken. Der Unterschied besteht darin, was Menschen aus ihren Talenten machen, welche Ziele sie haben und wie sie diese erreichen – eher egoistisch oder eher gemeinnützig?

Am Start vom Donau Resonanzweg ehren wir drei lokal bekannte Persönlichkeiten. Sie waren auf ihre Weise in „ihrem Element“. Und trotz persönlicher, stark prägender Lebensthemen oder dem herrschenden Zeitgeist haben sie sich durch ihr nachhaltiges Tun von gesellschaftlicher Wirkung ausgezeichnet:

Rosa Beer (1884 – 1967)

Alois Rosenstingl (1846 – 1915)

Johann Haderer (1860 – 1922)



Der 1940 in Bayern geborene Künstler **Walter Angerer der Jüngere** hat nach seinem Studium in London zahlreiche internationale Ausstellungen bereichert. Bekannt wurde er u.a. durch seine spezielle Fraßbildtechnik. Die so von ihm erschaffenen einzigartigen Skulpturen aus Stahl vereinen unabhängig von den dargestellten Charakteren auch die 4 Elemente: der Stahl als Symbol der ERDE, die fließenden Bearbeitungsspuren als Symbol für das WASSER, die Technik an sich als Symbol für das FEUER und die lichtvollen Durchbrüche als Symbol für die LUFT und unsere Gedanken und Deutungen zu den dargestellten Menschen!

Lasse die Kunstinstallationen entlang der Marktstraße auf dich wirken und gehe dann weiter in Richtung deiner natürlichen Elemente ...

ROSA BEER

aufgewachsen in Wesenufer als Tochter des Kirchenwirts Ecker, sie arbeitet als private Pflegerin und Krankenschwester in Wien.

1884 – 1967



- 1919 | Sie heiratet den Journalisten Louis Beer, jüdisch, Redakteur der „Neuen Freien Presse“. Die Eheleute bauen 1919 in Wesenufer auf der „Hofstatt zu Kager Nr. 5“ ein Haus. Louis Beer stirbt 1921, Rosa arbeitet weiterhin als Pflegerin und bleibt mit ihren beiden Buben allein.
- 1940 | 1940 wird der Familienbesitz vom nationalsozialistischen Regime zum „Judenvermögen Beer“ erklärt und enteignet, um „zur Ernährungsfreiheit des deutschen Volkes“ beizutragen. Dagegen wehrt sich Rosa Beer mutig und selbstbewusst vor Gericht, jedoch vergeblich.
- 1944 | Sohn Ludwig Beer wird 1944 als Widerstandskämpfer im KZ Dachau ermordet, Sohn Eduard Ecker gilt als Soldat der Deutschen Wehrmacht seit Anfang 1945 an der Ostfront als vermisst.
- 1950 | Erst in einem langwierigen Verfahren erhält Rosa Beer 1950 ihr Haus zurück und verkauft es an eine Familie im Ort. Auch nach ihrer Pensionierung 1951 verbringt Rosa Beer bis zu ihrem Tod viele Sommer in Wesenufer bei Verwandten.

ALOIS ROSENSTINGL

aufgewachsen in Sigharting (Bezirk Schärding), geht in Budapest zur Schule und absolviert eine Ausbildung in mehreren Brauereien der Österreichisch-Ungarischen Monarchie.

1846 – 1915



- 1876 | Ab 1876 ist er Pächter der Stiftsbrauerei Engelszell, ab 1885 Wirt im Gasthof zum „Schiffmeister“ in Wesenufer. 1892 übernimmt er die örtliche Brauerei und modernisiert sie zu einer Dampfbrauerei mit überregionaler Bedeutung.
- Heute ist das markante Brauereigebäude das „Hotel Wesenufer“.
- 1899 | Als Wohltäter vermachte er 1899 der Kirche den Grund für den Neubau des Pfarrhofes. Für seine Verdienste erhält er im selben Jahr die Ehrenbürgerschaft der Gemeinde Waldkirchen, zu der auch Wesenufer gehört.
- 1900 | 1900 lässt er die Braukapelle am Weg von Wesenufer nach Waldkirchen neu errichten: ein beliebter Wallfahrtsort, dessen Quellwasser Heilkraft zugeschrieben wird.
- 1902 | Prägende Spuren für das Ortsbild hinterlässt er auch 1902 mit dem Bau seiner Villa an der Donauuferpromenade, die heutige „**Schwarzachervilla**“.

JOHANN HADERER

aufgewachsen im benachbarten Eschenau im Hausruckkreis.

1860 – 1922



Johann Haderer

- 1883 | 1883 kommt er als Landwirt des „Steinergutes“ nach Mühlberg, ebenso wie Wesenufer ein Teil der Gemeinde Waldkirchen.
- 1893 | Seit 1893 leitet er die regionalen Verbände der Feuerwehren sowie der Genossenschaft der Landwirte. 1919 ist er Gründungsmitglied des oberösterreichischen Bauernbundes. Von 1903 bis 1919 ist er Bürgermeister der Gemeinde Waldkirchen am Wesen. Er gründet die örtliche Raiffeisenkasse, stärkt die kommunale Altenfürsorge und fördert den Bau des Kirchturms. Am Ende seiner Amtszeit verleiht ihm die Gemeinde die Ehrenbürgerschaft.
- 1906 | Zusätzlich zu seiner Tätigkeit als Bürgermeister wird er zwischen 1906 und 1919 für die Christlichsoziale Partei in den Landtag gewählt. Er ist Mitglied des Landeskulturrates, des Bezirksschulrates sowie des Verwaltungsrates der lokalen Eisenbahn. Er macht sich einen Namen als Förderer des ländlichen Raumes: bessere Entschädigungen bei Naturkatastrophen sowie Absicherung der Landwirte und Landarbeiter, Ausbau von Straßen, Eisenbahnlinien und Schifffahrtswegen sowie von Post- und Telegrafennetzen.
- 1910 | Im Oktober 1910 unterstützte Johann Haderer zusammen mit 21 Abgeordneten einen Antrag zur „sogenannten Zigeunerplage, der Geisel der Landbevölkerung“: Die Regierung in Wien wurde darin aufgefordert, „die Internierung abgestrafter Zigeuner in Zwangsarbeitshäuser mit Beschleunigung durchzuführen.“ Der einstimmig angenommene Antrag bewegte sich im Rahmen der damals geltenden Gesetze für „Landstreicher, Bettler und Arbeitscheue“. Es ist dieser Zeitgeist, der Jahrzehnte später zu einer rassistischen Politik der Verfolgung und Vernichtung von Minderheiten – auch von Roma und Sinti – beigetragen hat.





GEHE IN RESONANZ MIT DER NATUR

GEHE IN VERBINDUNG
MIT IHR UND MIT DIR

- Du bewegst dich durch die Natur als Heimat vieler, die schon länger hier sind und länger bleiben als du – **bewege dich wie ein Gast**.
- Alle Übungen finden auf den Wegen bzw. am direkten Wegesrand statt.
- **Knapp 13 km brauchen Zeit und etwas Kondition:** du darfst müde werden, rasten und weiter gehen – es geht um dein gutes Gefühl während des gesamten Wege.
- **Achtsam erlebst du mehr:** achte auf die Eingänge und die Ausgänge der jeweiligen Elemente Reiche und die Übergänge – was nimmst du wahr, was verändert sich, was macht es mit dir?
- Achte auf die Details und **öffne deine „Antennen“** für Licht und Schatten, die Luft und ihre Aromen, Windstärke, Windrichtung und Windgeräusche, Unterschiede in der Temperatur und Luftfeuchtigkeit, von wo bis wo ist ein Wasserlauf für dich hörbar oder wo hörst du sogar zwei gleichzeitig?
- Gehe den Donau Resonanzweg einmal **ohne Unterbrechungen** und lass dich von seinem eigenen „Fluss“ überraschen, lass auch deine Gedanken fließen und erforsche wie du startest und wie du wieder ankommst.
- **Bedanke dich** auf deine Weise bei der Natur.

GEHE MIT DEN ELEMENTEN



WASSER

Setze bewusst fließend deine Schritte wie Wassermoleküle in einem großen Strom.

Schwinde die Arme kraftvoll nach hinten und lasse alles, was es jetzt nicht braucht, hinter dich.

Fokus:
deine Arme und Beine,
dein eigenes
„IM-FLUSS-SEIN“



LUFT

Gehe leichtfüßig federnd über Wurzeln und Unebenheiten hinweg.

Atme regelmäßig und finde zu deinem natürlichen Rhythmus von EIN- und AUS-Atmen die passende Anzahl von Schritten und bleibe dabei. Wird es steiler, wird die Schrittlänge kürzer.

Fokus:
dein Kopf, deine Schultern
und Arme, dein eigener
„LEICHT-Gang“



FEUER

Gehe bewusst kraftvoll und nutze dazu deine Körperspannung!

Für noch mehr Energie im Gehen klopfst du die Thymusdrüse auf der Mitte deines Brustkorbes. Finde deinen Rhythmus durch Ausprobieren.

Fokus:
deine volle Körper-
spannung, dein eigener
„ICH KANN-DAS!-Gang“



ERDE

Nimm im Gehen bewusst die Stabilität der Erde, die dich trägt, mit jedem Schritt wahr.

Vertraue darauf, dass sich deine Füße im Gehen sicher auf dem Boden abrollen, Unebenheiten optimal ausgleichen und sich dabei zuverlässig abwechseln.

Fokus:
deine Füße und Beine,
dein eigener „ICH WERDE
GETRAGEN-Gang“





Fahrner Skulpturenpark

12,8 km



Reine Gehzeit ca. 4,5 Stunden, folgt der Donausteig-Runde, Beschilderung „4/4-Blick-Runde“.

DIESE RUNDE schenkt in umgekehrter Gehrichtung nochmals neue Perspektiven!

2 ABKÜRZUNGEN OHNE EXTRA BESCHILDERUNG
A Bärenbachweg 75 Kösslbachweg

DIE GROSSE RUNDE

12 ELEMENTE RESONANZPLÄTZE

- W WASSER**
 - W1 | Donauwellen
 - W2 | Kösslbachtalbegrißung
 - W3 | Wasserfelsen
- F FEUER**
 - F1 | Feuerstart
 - F2 | 4/4 Blick
 - F3 | Feuerspirale
- L LUFT**
 - L1 | Wald-Luft-Stiege
 - L2 | Gute-Luft-Waldfelsen
 - L3 | Himmelsportal
- E ERDE**
 - E1 | Erdenzeitreise
 - E2 | Felsenbegegnung
 - E3 | Kraftwurzel

4 GRUPPEN-ELEMENTEPLÄTZE

- S Start Richtung „Kleines Kösslbachtal“ Start / Finale für Gruppen am Hotel Wesenufer

3 PERSÖNLICHKEITENSKULPTUREN

- P Persönlichkeitskulpturen

FAHRNER SKULPTURENPARK

- S Fahrner Skulpturenpark

RASTPLÄTZE, 4 ELEMENTE-BEWEGUNGSPLÄTZE

- R+B Rastplätze und Elemente-Bewegungsplätze
- Inklusionszone

GASTRONOMIE

- G1 Hotel Wesenufer
- G2 zum Schiffmeister
- G3 4 Viertl Stub'n
- G4 WIRTIN z'Atzersdorf
- G5 Gasthaus Schlögenerblick

HOF-/DORFLÄDEN

- H1 BIOHOF „BIRNSTINGL“
- D1 Unser Dorfladen Waldkirchen am Wesen
- D2 Mini Markt

ÖFFENTLICHES WC

- WC Gemeindeamt Waldkirchen



AKTUELLES über die bestehende Gastronomie, die Hof- und Dorfläden (Öffnungszeiten ...)



AN DIESEN
4 ELEMENTE BEWEGUNGSPLÄTZEN
KANNST DU DIE
ELEMENTE QUALITÄTEN
KÖRPERLICH ERLEBEN
und eine entspannte Pause einlegen



Der **WASSER** Elemente Bewegungsplatz neben dem inklusiven Hotel Wesenufer ist bewusst gestaltet als **Inklusionszone** für viele und lädt dich zu **fließenden Bewegungen** ein:
Ob Klimmzüge oder einfach in die Schlaufen einhängen – erforsche deinen Wohlfühlbereich im Strecken und Dehnen sowie deine Grenzen!
Versuche, dich ohne Pausen „fließend“ zu bewegen – ähnlich dem Wasser, das stetig fließt, mal hierhin, mal dorthin ...

Wie fühlen sich deine Arme und Beine, dein Rücken an? Wo geht es leichter und wie bemerkst du deine Grenzen?



Der **LUFT** Elemente Bewegungsplatz lädt dich zur **Leichtigkeit** ein: Endlich schweben!
Finde „deine“ Schweb-Schlaufen am Weg und halte dich mit den Händen gut fest – Deine Füße sind am Boden. Dazwischen bist du frei.
Nun bewege die Körpermitte rundherum in alle Richtungen und erforsche deine Leichtigkeit: Versuche, wie die Luft „durchlässig“ zu werden und auch Gedanken einfach weiterziehen zu lassen ...

Wie schwer oder wie leicht fühlt sich dein Körper an? Verändert sich etwas, je länger du „schwebst“?



Der **FEUER** Elemente Bewegungsplatz lädt dich zur **Dynamik** ein: Hier kommt schnell Hitze auf!
Am ersten Podest hüpfst du abwechselnd vom linken auf den rechten Fuß, der jeweils freie Fuß zielt auf die kleine Stufe. Welcher Rhythmus passt gut? In dieser Weise und in deiner Geschwindigkeit wanderst du von Säule zu Säule. Versuche dein „Feuer“ bis zum letzten Podest zu halten durch kraftvolles Atmen – ähnlich dem Traumpaar Feuer und Luft ...

Welcher Bewegungsrhythmus passt am besten zu jedem Podest und zu deiner Kondition?



Der **ERDE** Elemente Bewegungsplatz lädt dich zum Spüren deiner **UR-Kraft** ein: Schön erdverbunden bleiben!
Die Rondelle zeigen dir die Position deiner Hände und los geht's: deine Panorama-Liegestützen gelingen am besten mit optimaler Körperspannung. Verteile dein Gewicht gut auf die Hände und Füße und spüre die vier Kontaktpunkte. Bewege dich für ein paar Liegestützen seitlich aus der Mittelage heraus und nimm die direkt ansteigende Schwerkraft der Erde wahr ...

Wie fühlt sich die Rückkehr in die zentrale Mitteposition an?



WASSER

ICH BIN DEIN ELEMENT WASSER

KOMM IN MEIN REICH UND ICH ZEIGE MICH DIR

Ich bin Trägerin des Lebens: du bestehst zu 70 % aus mir, alle biologischen Vorgänge in dir funktionieren nur mit mir.

Wenn sich meine Moleküle aus jeweils zwei Wasserstoff- und einem Sauerstoffatom aneinander reiben, zum Beispiel in Strömungen und Gebirgsbächen, werde ich immer energetischer. Daher findest du in meiner Nähe viele „Kraftorte“.

Ich bin so wertvoll: Weltweit haben etwa 2/3 der Weltbevölkerung, mindestens einen Monat im Jahr nicht ausreichend Wasser zur Verfügung!

Auch hier war ich einst ein gewaltiger Ur-Fluss, heute ist nur noch die sichtbare Donau „übrig“! Auch die Felsenlandschaft zeigt meine Handschrift, denn das Gestein speichert meine Niederschläge und im gefrorenen Zustand kann ich durch meine Ausdehnung Steine sprengen.

Mich gibt es über die Donau hinaus als einzigen Stoff auf der Erde fest, flüssig und gasförmig, daher beeinflusse ich seit jeher aller geologischen Prozesse und auch die weltweiten Wetterphänomene.

Als Donau war und bin ich die „Lebensader“ für viele und vieles, was in dieser felsigen Gegend bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts nur auf dem Wasserweg transportiert werden konnte: alles zum Leben bis zur Post und auch hier produzierte einfache Holzprodukte! Kranke und Verletzte konnten nur über Linienschiffe ins nächstgelegene Krankenhaus in Linz transportiert werden.

Seit ca. 2.500 Jahren geben mir Menschen eine noch höhere Bedeutung: sie segnen mich und taufen sich mit mir und ich stärke dafür viele ihrer rituellen Handlungen.

Nimm´ mich als Symbol für deinen eigenen Fluss des Lebens! Übe dich in einer umfassenden Toleranz und Hilfsbereitschaft anderen gegenüber und umfließe weise manch anspruchsvolle Situation - so wie ich. Es dient deiner Balance und Gesundheit!

Die sogenannten Schlögenfahrer kannten mich hier am besten: Sie kamen für die Talfahrten an Bord, um Schiffe sicher durch die Gefahrenstellen hindurch zu lotsen und mussten quasi stets verfügbar sein – auch zu Gottesdienstzeiten: damit war ihnen der Platz in der letzten Bank sicher!

Im Donautal fließe ich durch einen asymmetrischen Querschnitt im Granitmassiv! Das lag in der Entstehungsgeschichte am einseitigen Wegbrechen des Sauwaldes vom Stammsockel der Böhmisches Masse. Im Verlauf der Donau folge ich auch nicht der natürlichen Grenze zu den Gesteinen des Alpenvorlandes, sondern habe in den weichen Schichten des Tertiär ein eigenes mäandrierendes Flussbett gefunden, welches ich auch später auf dem harten Granitgestein beibehalte: In der Schlögener Schlinge bilde ich einen nahezu vollen Kreis!

Als Wasserstraße habe ich hier eine eigene Sprachkultur ermöglicht durch den steten Kontakt der Einwohner mit den Schiffsbesatzungen und Fahrgästen.

MEINE FRAGEN AN DICH

- Was fließt besonders gut in deinem Leben?
- Was tust du dafür?
- Wo bist du Brücke von Mensch zu Mensch?

Du erreichst bald den Skulpturenpark mit seinen eindrucksvoll phantastischen Metallplastiken von Annemarie und Günther Fahrner – nutze das Areal für eine **erste Resonanzfrage**:



Welche Skulptur zieht mich gerade besonders an und entspricht mir und meiner Stimmung?!



Die Donau – Fluss, Risiko und Reichtum. Idyllische Uferplätze in erster Reihe zum Schiffsverkehr laden zum Verweilen und Schauen ein: nach der Zeit der ersten Zillen sind es heute Frachter bis zu berühmten Flusskreuzfahrtschiffen! Regelmäßige Überschwemmungen haben die Bevölkerung geprägt in ihrer besonderen Art, mit dem Leben zu fließen. Komm mit deinem Element **WASSER** in Resonanz – es spricht zu dir:



TIPP | Elemente Bewegungsplatz WASSER

am Ufer nahe dem Hotel Wesenufer als Teil der **Inklusionszone**

Gruppen können sich – trockenen Fußes – an einem Strandplatz **wie dynamische Fische** in einem sauerstoffreichen Fluss umeinander bewegen. Wo ist die größte Lücke? Wo ist der nächste Freiraum? Bewege dich dorthin. Und wo jetzt ...?

- Nimm meine **Fließgeschwindigkeit** wahr: Bin ich gerade langsamer oder schneller als du? Wo du heute bequem gehen kannst, floss ich ehemals als Ur-Strom.
- Ich bin immer in Bewegung – immer! Komm auf Wellenlänge mit mir, indem auch du dich bewegst: Zeichne mit deinen Händen im Gehen **erst kleine, dann größere "8en"** – wie groß und wie schnell ist es für dich angenehm? Nimm als Steigerung die Arme hinzu.



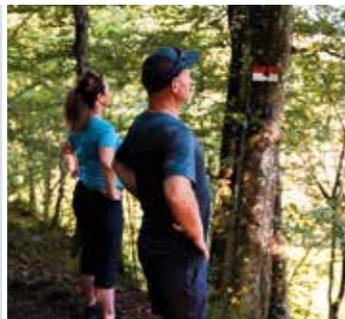


Der Wiesenweg fließt vor dir dahin und du mit ihm. Wie eine Welle geht es sanft bergan und wieder hinab Richtung Donau. Doch vorher geht es links Richtung Kleines Kösslbachtal. 1996 zum Naturschutzgebiet erklärt, fasziniert es mit seinen Blockhalden, die als angehäuften Steinblöcke durch Verwitterung größerer Felsen sehr langsam, dafür stetig zum Tal fließen. Feuersalamander lieben diese Sonnenplätze! Und das **WASSER** spricht wieder zu dir:



- „Öffne deine Sinne für die vielen **Übergänge** während deines Weges: von der Wiese in den Wald und wieder durch Wiesen, welche Unterschiede nimmst du wahr?
- Wenn du nach einer scharfen Linksbiegung plötzlich den Kösslbach hörst, bleibe in stabiler Grätsche stehen. Lege die Hände seitlich auf die Hüften, die Daumen zeigen nach vorn. Atme tief EIN und bewege im AUS-Atmen den Oberkörper mit gestrecktem Rücken nach vorne, die **Wirbel vom Rückgrat fließen** entspannt auseinander. Beginnend mit einer leichten Kopfwelle bewegst du den Oberkörper zum EIN-Atmen wieder nach oben, hältst die Luft und gehst in eine Überstreckung nach hinten. Zum AUS-Atmen geht der Oberkörper wieder nach vorn – ideal: 10x!

Gruppen können sich als **Energie-Dusche** gegenseitig Arme und Beine abstreifen oder wie sprudelnde Wassertropfen gegenseitig abklopfen!



Während dich der Weg weiter in das Kösslbachtal führt, warten bereits die ersten Felsenwände. Das an der Oberfläche verwitterte Gestein entscheidet maßgeblich über die sich ansiedelnden Pflanzen. Gerade bewachsene Felsen sehen oft beeindruckend attraktiv aus – wie von Menschenhand verschönert: hier der schroffe, graue Granit, dort das liebeliche Grün der Moose und Farne! Komm mit dem Element **WASSER** auch hier in Resonanz – es spricht:



- Sieh die Wasserfelsen, die ohne mich nicht ergrünen könnten. Ich spende die Lebenskraft für all die Schönheit hier! Suche die eine Felsenstelle, die dir gut gefällt und **fühle mit den Fingerspitzen die unterschiedlich weichen Oberflächen verschiedener Pflanzen** – vielleicht sogar mit geschlossenen Augen und ungefähr so, als wenn ich als WASSER die Pflanzen fließend umspülen würde? Und dann fühle als **Kontrast den Felsen!** So ähnlich und in jeder Millisekunde anders fühlt sich mein Lauf durch ein natürliches Bachbett an ... so erfrischend und quicklebendig!
- Du kannst den Wasserfelsenkontakt verstärken durch das **Atem-Rad**, in dem du fließend und ohne Pause zwischen dem EIN- und AUS-Atmen in einen nährenden Atemfluss kommst. Diese beruhigende Art zu Atmen kannst du auf den weiteren Weg mitnehmen ...





LUFT

ICH BIN DEIN
ELEMENT LUFT

KOMM IN MEIN REICH
UND ICH ZEIGE MICH DIR

Im natürlichen Zustand bin ich unsichtbar, geruchs- und geschmackslos. Das ändert sich, wenn sich andere Botenstoffe verbinden mit mir: von Pollen, Sporen bis zu den für euch Menschen so gesunden Terpenoiden der Bäume und andere bioaktive Aromastoffe!

Wissenschaftler kennen heute mehrere Zehntausend flüchtiger Duftstoffe, die Terpene, mit denen die Bäume u.a. kommunizieren und die uns in vielfacher Weise gut tun: jeder Mensch sollte sich nach aktuellem Forschungsstand jeden Monat zwei volle Tage im Wald aufhalten!

Drei wesentliche Wirkungen meiner Wald Terpene: Befreiung der Bronchien von Reizgasen, Senkung von Blutdruck und Blutzuckerspiegel und die Erhöhung der natürlichen Immunabwehr.

Morgens und in Verbindung mit Regen ist das Atmen im Wald am wertvollsten, weil Bäume hauptsächlich nachts wachsen und dabei Duftstoffe produzieren.

Ich bin ein Gasgemisch der Erde und bestehe im trockenen Zustand hauptsächlich aus Stickstoff (ca. 78 Vol.-%) und Sauerstoff (ca. 20 Vol.-%).

Nimm´ mich als Symbol für deinen Ideenreichtum und deine klare Verbindung zu anderen Menschen! Übe dich in einer wohlwollenden Sprache und sei inspirierend für dein Umfeld – so wie ich. Es dient deiner Leichtigkeit und Gesundheit!

Ich zaubere "blaue Luft", wenn du in die Ferne schaust: die in mir enthaltenen Gasmoleküle streuen das einfallende Licht. Am stärksten funktioniert das mit kurzwelligem blauen Licht.

Ich bin übrigens mitverantwortlich, dass auch in dieser „versteckten“ Gegend seit den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts die ersten Radiowellen erfolgreich empfangen wurden. Manchem ländlichen Bewohner war die Funktionsweise dieser neuen Technik noch sehr suspekt, ja, man kam mancherorts zu der Überzeugung, dass hier wohl der Teufel seine Hand im Spiel hatte!

Die luftigen Wälder der naturnahen Donauleiten bergen botanische Raritäten, z.B. den Immergrünen Streifenfarn, das Wimper-Perlgras, die Pimpernuss oder der Blut-Storchschnabel!

MEINE FRAGEN AN DICH

- Mit wem und wann fühlt sich das Leben „leicht“ an?
- Was tust du dafür?
- Was wünschst du dir am meisten?



L1

ELEMENTE RESONANZPLATZ

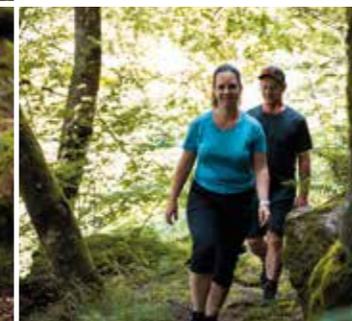
WALD-LUFT-STIEGE



In der Natur können sich von Meter zu Meter plötzlich Welten ändern – so auch hier: vom breiten Serpentinweg kommend geht es nun rechts hoch in einen schmalen Pfad, der dich schnell in engeren Serpentinien hinauf führt. Wie im Leben wird dir eine kurze enge Passage geboten, die anstrengend sein mag. Dafür wird es am Ende höher, heller, weiter und du bist wieder um eine Erfahrung reicher! Höre die Worte von deinem Element **LUFT**:



- Nimm den **Übergang** von der Weite in die Enge wahr und später wieder in die Weite, die dann umso höher, lichter und schöner ist ...! Unten ist die Erde und hier oben bin ich, dein Luftraum für alle Visionen, Wünsche und Träume – ich öffne deine Phantasie für die Welt der Möglichkeiten.
- Alles beginnt mit einem **ersten Gedanken** – achte auf alles, was ich dir rauschend hier erzähle.
- Lass deine Arme die Beinarbeit unterstützen und „schwimme“ mit ihnen empor: es dient der **Balance**, bringt dich in der Vorstellung schneller höher und dem Panorama entgegen und macht Spaß, während du bei jedem Schritt mit neuen Perspektiven beschenkt wirst.

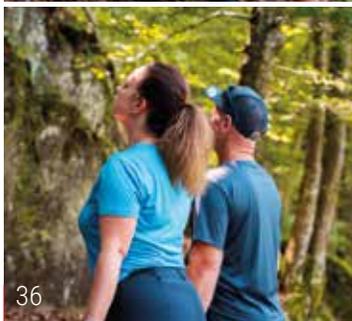




Hier oben ist die zauberhafte Landschaft tatsächlich so lebensfördernd, wie sie aussieht: die Vielfalt von grünen und braunen Farbtönen stärkt die Ausgeglichenheit und der typische Waldgeruch erzeugt evolutionsbedingt ein „Zuhause-Gefühl“! Das einfache Schauen in die Natur bewirkt eine entspannte Angeregtheit durch die Vielfalt aller Sinneseindrücke, ohne dass du etwas dafür tun musst. Das wirkt äußerst entspannend und dient deiner mentalen Gesundheit! Höre hin – die **LUFT** spricht zu dir:



- Mit jedem **Atemzug** schenke ich dir viel – über die gesunden Aromastoffe auch Gedanken und Wünsche! Ich schenke dir alles, was in der Weite deines Atems entstehen will, also atme dich weit und groß, denn du bist das!
- Versuche zu **hören**, was ich dir alles übermittele: wo hörst du nahes Rascheln, wo das ferne Rauschen – wo bin ich überall und ... jetzt?
- Hier gibt es viele Gute-Luft-Waldfelsen! Finde einen stabilen Stand mit genügend Raum nahe deinem Lieblingsfelsen für zwei entspannende Atemvariationen:
 - 1. Atme** auf 5 EIN, halte die Luft auf 5 und atme auf 5 wieder AUS, atme ohne Pause wieder ein
 - 2. Atme** vollständig AUS, puste noch einmal den Rest hinaus, schließe für einen kurzen Moment Mund und Nase und atme – innerlich – ein, dein **Zwerchfell** jubiliert!



TIPP | Elemente Bewegungsplatz Luft

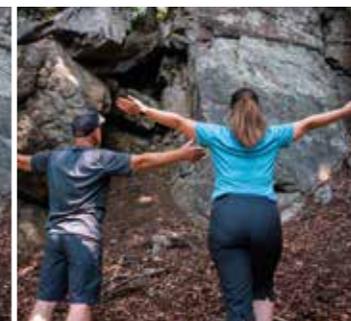
nahe den Gute-Luft-Waldfelsen und dazu einzigartige natürliche Sitzplätze



Nach einer Linkskurve links vom Weg leicht erhöht eröffnet sich ein wahrer Erde-Himmel-Kanal – das Himmelsportal! Eingerahmt von Felsen mit starken Witterungsspuren und somit einem fast „luftigen“ Charakter mit Öffnung nach oben. Nach den letzten Atemvariationen bist du gut geübt im bewussten Atem und kannst das, was das Element **LUFT** dir hier mitgibt, um so leichter und intensiver erleben:



- Ich, die Luft, bin die Meisterin der freien Ideen und Gedanken. Auch dein Körper denkt für dich mit. Du kennst das Körpergefühl, wenn dein Herz mit einem Ziehen, deine Stimme und dein Hals mit einem Räuspern oder dein Bauch Hinweise auf Wichtiges geben. Bei dieser Übung im Himmelsportal spüre deshalb besonders gut hin, was deine **Körperintelligenz** dir in diesem Moment sagen will - ich als Luft verbinde euch dazu miteinander!
- Atme ein paar Mal tief mit festem Stand im Himmelsportal: beim EIN-Atmen wandern die Hände nach oben über den Kopf, beim AUS-Atmen wieder nach unten. Nun behalte die Bewegung bei und verlagere zur Steigerung den Fokus vom Atmen auf deine **Gesamtwahrnehmung**: welche Wünsche möchten von dir nach oben und weiter verbreitet werden, welche Erinnerungen gibst du zurück an die Erde?





FEUER

ICH BIN DEIN
ELEMENT FEUER

KOMM IN MEIN REICH
UND ICH ZEIGE MICH DIR

Nimm´ mich als Symbol für dein Charisma, welches sich motivierend auf andere auswirkt! Kooperiere klug in den größeren Dingen des Lebens und verwandele Konflikte in Brennstoff für Neues - so wie ich. Es dient deinem Lebensfeuer und deiner Gesundheit!

Wo viel Licht ist, kann viel wachsen – schau dir die fruchtbare Ebene hier oben im FEUER-Reich an. Es gedeihen Weizen, Mais, Kartoffeln und mehr.

Schon im Mittelalter wurde in wärmebegünstigten Gebieten des Innviertels sogar Wein angebaut!

Kannst du dir vorstellen, wie wichtig früher das Orientierungsfeuer und heute die Beleuchtung für die Donau Schifffahrt war – vor allem in diesem besonders schwer befahrbaren Gebiet der Donau?

Gehe achtsam mit mir um: Waldbrände passieren immer noch viel zu oft – durch Brennbares, was unachtsam weggeworfen wird!

Auch wenn „Feuermachen“ so leicht aussieht – mich gibt es nur mit einer besonderen Rezeptur: es braucht immer Brennbares, Sauerstoff – und das im richtigen Verhältnis zum Brennbares – und die zu allem passende Mindesttemperatur.

Ich, das Feuer, war auch maßgeblich beteiligt, wenn früher die Zettel Landler getanzt wurden. Auf den Tanzzetteln waren alle – geheimen – Schritte und Figuren beschrieben. Jede Zeche hatte ihren eigenen Landlertanz und wehe (!) ein fremder Bursch wollte da mit dreintanzen. Dann wurde etwas anderes angezettelt.

Die Erzeugung und Beherrschung von Feuer war ein wichtiger Faktor der Menschwerdung in allen Kulturen und auch hier! – Zum reinen Überleben als auch in unserer Kulturentwicklung mit den Jahresfesten.

Ich liebe es, wenn Menschen zusammen kommen! So war ich meistens dabei, wenn sich seinerzeit die männliche, ledige Jugend zu Zechen, z.B. in der Atzesdorfer Zeche, zusammenschloss. Man war guter Dinge und trank, auch mal zu viel, und bei zu viel „Feuerenergie“ wurde es bisweilen lauter und stärker... daher hatte jede Zeche ihren eigenen Tisch!

Mindestens so stark wie das Feuer der Begegnung ist das Feuer für den Zusammenhalt von Menschen – gerade in unsicheren Zeiten.

MEINE FRAGEN AN DICH

- Mit wem und wann ist dein Leben besonders intensiv?
- Was tust du dafür?
- Was gibt dir Energie?



F1

ELEMENTE RESONANZPLATZ FEUERSTART



Seit dem Himmelsportal ging es stetig bergan – teils auf “Himmelstrepfen”. Oben an der Hochebene angekommen wirst du das **FEUER** deines Körpers spüren: der Atem, der Herzschlag mögen nun vital klopfen und pochen! Du bist im Feuerreich angekommen und dein Element **FEUER** begrüßt dich funkelnd und strahlend auf der Sonnenseite des Lebens:



TIPP | Elemente
Bewegungsplatz Feuer
direkt am **Feuerstart**

Gruppen können sich durcheinander bewegen und sich gegenseitig mit **ausdrucksstarken (!) Gesten** begrüßen, das Feuer der Begegnung leben und gestärkt weitergehen.

- Ich, dein FEUER, bin das Element, welches die größte Verwandlungskraft besitzt! Achte daher gut darauf, wann und wie du mich einsetzt. Bin ich einmal losgelassen, bin ich kaum zu bändigen. Doch alles hat etwas Gutes und mit dieser Eigenschaft schenke ich dir den Willen und das Können zu **Herzverbindungen** mit anderen Menschen. Schau dich um und entdecke deine Freude an dir und anderen ...!
- Grüße das Feuer zurück, indem du kräftig die Arme zu beiden Seiten ausbreitest! Um dich für das Feuer weiter zu öffnen drehe den **Oberkörper mit geöffneten Armen** ein paar Mal bewusst zu beiden Seiten. Der passende Gedanke dazu: „JA! Ich bin. Ich kann das! Ich werde ...!“ Und dann gehe in das weite, lichte Land hinaus.





Die Siedlungen der hochgelegenen Ebene sind Zeichen der Gemeinschaft – jeder hilft jedem, denn früher ging es nicht anders und heute ist es ähnlich. Nach Sonne kommt Regen kommt wieder die Sonne – alles Menschliche gehört zum Leben dazu und nährt den eigenen Erfahrungsschatz! Oft geht es in einer Gemeinschaft um das „Wer“, „Warum“ und „Wie“ im Austausch über Werte und Aktionen. So wird das **FEUER** menschlich. Höre es hier mit Blick auf die 4 Viertel Oberösterreichs:



- Schauge in die Weite und erahne, wie stark und unterschiedlich ich als Feuer die Menschen in allen Richtungen antreibe. Dann schauge auf die Kegellinde vom 4/4-Blick als Symbol, wie gut alles gedeihen kann, wenn es eine **gemeinsame Mitte** gibt! Ich feuere an und verbinde, denn wo Menschen sich offen begegnen und zeigen und sich gegenseitig akzeptieren können sie so viel erreichen!
- Nimm die Hände zusammen über den Kopf, die Arme angewinkelt: Arme und Kopf sind jetzt wie ein **großes Auge mit deinem Kopf als Pupille**. Dann drehe dein „Auge“ so weit es geht in beide Richtungen. Mache eine Viertel-Drehung und erblicke wieder „alles“. Verfahre so mit jeder Himmelsrichtung und fühle dich als feuriger Gestalter deines Lebens mit einem zufriedenen Rundum-Lächeln – du bekommst aus allen Richtungen, was du brauchst!



Ab der Ortschaft Aichberg gehe mit **wachem „Feuerblick“** weiter und finde deinen eigenen passenden Platz am Weg für die **Übung Feuerspirale**.



Hast du einen guten Platz am Weg gefunden? Achte darauf, welcher Perspektive und welche Blickrichtung dich anziehen. Probiere verschiedene Plätze aus: Ist es auf dem Weg eher oberhalb eines Hügels oder lieber im „Tal“? Dann bringe dort dein inneres Feuer in die Umlaufbahn – wie eine Feuerspirale! Das **FEUER** spricht dazu:



- Schauge auf deine innere Mitte, dein Feuer, deine Kraft! Hast du hier genug zu geben, dann gib – aus vollem Herzen! Denn was du gibst, kommt als Feuerenergie für dein nächstes Tun zurück. Ich, dein FEUER kenne das als **„Funken, der überspringt“**. Was braucht das Leben gerade von dir – wo, für wen oder was? Lass die Frage einwirken und verteile deine Funken.
- Hole alles Licht zu dir – es funktioniert gut mit dem Atem und deiner ungebremsten Vorstellungskraft: beim EIN-Atmen ziehst du helle, silbrige oder goldene Farben in deinen Herz- oder Bauchraum, auch die Arme ziehen zu deiner Körpermitte. Beim AUS-Atmen versprühst du dein vielfarbiges Licht zu allen Seiten. Der Oberkörper rotiert zu beiden Seiten (hin und her) und die Arme schwingen locker mit ... du bist deine eigene **Feuerspirale!**

Gruppen können sich als mehrfache Feuerspirale für einen guten Gedanken einschwingen – am besten zum Wohle vieler Menschen, z.B. mehr **Frieden**!



Am Ende vom **Feuerreich** taucht rechterhand der **Leitenbauer Hügel** als höchste Erhebung der Gemeinde mit 613 Hm auf. Vor dir siehst du bereits den Waldrand vom **Erdenreich**.



ERDE

ICH BIN DEIN
ELEMENT ERDE

KOMM IN MEIN REICH
UND ICH ZEIGE MICH DIR

Nimm´ mich als Symbol für dein „geerdetes“ Selbstbewusstsein als Basis für deine Selbstverantwortung! Übe dich in einer respektvollen Haltung, die sich stabilisierend auf dein Umfeld auswirkt – so wie ich. Es dient deiner nachhaltigen Lebenskraft und Gesundheit!

Der Innviertler Anteil am Donautal weist durch die Nordost-Ausrichtung größtenteils schattige Hanglagen aus – die anspruchslosen Fichten fühlen sich hier wohl, solange sie gesund sind.

... und in Mischkulturen mit Bäumen verschiedenster Altersklassen gibt es kaum Wildschäden, wegen des wesentlich reicheren Nahrungsangebots.

In den Wäldern, die ich hier trage, dominieren heute Fichten und Buchen! Die Eichen wurden von den Buchen „weggedunkelt“ und die Eiben waren im Mittelalter begehrt für den Waffenbau und ebenfalls nahezu ausgerottet – sie hätten sonst bis zu 2.000 Jahre alt werden können!

In meinen Wäldern hoffe ich auf eine Zukunft der Mischkulturen, die wesentlich widerstandsfähiger sind als Monokulturen. Ich erfahre ja hautnah, wie schwer die reinen Fichtenwälder mit Windwurf, Schneebruch und erst recht mit dem Borkenkäfer umgehen können ...

Die heute so normal erscheinenden Wälder haben wir der Kahlschlag-Notbremse durch die Maria-Theresianische Waldverordnung von 1767 zu verdanken. Meine heutigen Wälder, dicht bewaldete Hügel und Hänge waren damals abgeerntet und kahl! Die Not in der Bevölkerung war groß und in Zeiten des möglichen Besitzerwechsels von Bayern an Oberösterreich wurde noch rasch genommen, was möglich war!

Ein sehr emotionales Kapitel war das Schicksal der Südtiroler Bevölkerung bis zur Zwangsaussiedlung während des Dritten Reiches. Das reichte bis hierher: Eine Großfamilie aus dem Pustertal entschied sich gegen die Italienisierung, wurde daher aus ihrer Heimat verwiesen und in unsere Gemeinde umgesiedelt – mit einer Kleinlandwirtschaft als neues Zuhause. Ein Teil der älteren Kinder fand in der örtlichen Brauerei Arbeit. Eines der Kinder wurde hier dauerhaft sesshaft und gründete eine eigene Familie, hat sich also hier „geerdet“!

Ein Beispiel, wie stark der Einfluss der Natur auf Namensgebungen ist: heute noch werden besonders zähe Menschen mit starkem Willen als „Hoa(n)buachane“ bezeichnet – das Wesen der Hainbuche lässt grüßen.

Als der Boden bei Schlögen musste ich zwischen 1935 und 1938 das „Bettlerlager“ als Haftlager für Bettler tragen. Es war ein trauriges Kapitel einer Zeit der wirtschaftlichen Misere, politischer Gewalt und Unterdrückung – mögen die Menschen daraus lernen.

Die ausgeprägtesten Steilabstürze im Donautal befinden sich nahebei zwischen Hundorf und der Kösslbachmündung.

MEINE FRAGEN AN DICH

- Mit wem und wann kannst du am meisten „du“ sein?
- Kannst umgekehrt du andere anders sein lassen?
- Welche wichtigsten Erfahrungen prägen dein Leben?



E1

ELEMENTE RESONANZPLATZ ERDENZEITREISE



Aus dem lichten Feuerreich betrittst du mit dem Wald einen neuen Raum – es ist schattiger, feuchter, duftiger! Es geht bergab, buchstäblich der Erde entgegen. Und auch der Donau. Wie so oft im Leben bieten sich dir wieder zwei Kontraste: du trittst in den Wald hinein und kannst wieder weit über den hinteren Rand Richtung Donau auf das andere Ufer blicken! Wie lädt dich dein Element **ERDE** ein, hier in Verbindung, in Resonanz mit dem Boden und mit dir selbst zu kommen?



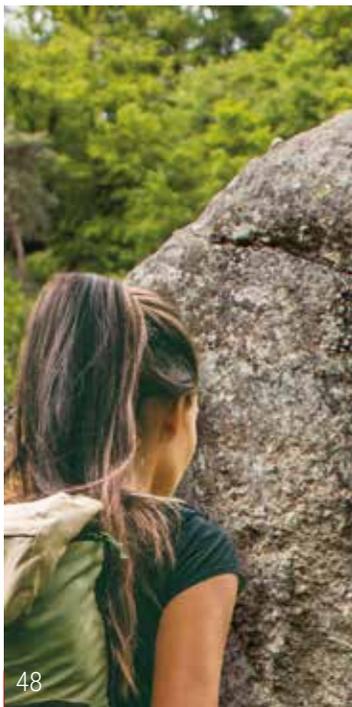
- Komm näher – bleib auf dem Weg, doch komm näher! Wie nimmst du meinen typischen Erdengeruch wahr? Was riechst du noch?
- Die unterschiedlichen Bäume bieten dir durch ihre gesunden Terpenoide Schritt für Schritt neue Nasen-Überraschungen. In mir, der Erde, sind alle Bäume über ihre Wurzelsysteme und eine eigene „Pilzsprache“ miteinander verbunden. Werde auch du Teil von uns mit einer stillen, spannenden **Erdenzeitreise**. Wälder sind seit jeher nährende und schützende Orte. Doch zeitweise mussten sich Menschen in Wäldern verstecken und sehr leise sein. Folge der Einladung der ERDE und gehe leise deinen Weg, pirsche ... mit wachen Antennen. Nutze deine **Körperspannung und Feinmotorik** für einen gleichmäßigen Gang über Wurzeln und Steine – wie fühlt sich die Verbindung mit der Erde jetzt an?

TIPP |
Elemente
Bewegungsplatz Erde
direkt am Weg
in Waldkirchen





Entspannt und stetig leicht bergab erlebst du entlang des Weges durch das Erdenreich immer wieder neue Waldabschnitte – bemerke sie. Bemerke, wie du immer wieder Mikroräume verlässt und in den nächsten eintrittst. Genieße auch die Donau Panoramen, die sich dir hier zeigen. Und dann hält das Erdenreich eine spontane sinnliche Erfahrung an einem Felsen für dich bereit – höre die **ERDE**:



- Auch die Felsen sind ein Teil von mir. Sie sind oft schroff und scharfkantig. Die Oberfläche ist gerade in Wäldern meist feucht und erdig – manche sagen „schmutzig“ dazu, was mir nicht so gefällt, denn alles ist kostbare Erde und bin ich! Ich lade dich auf eine feine, vielleicht ungewohnte **Begegnung** mit einem meiner Felsen ein.
- Suche dir eine Felsenstelle aus und nähere dich vorsichtig mit deiner Stirn bis zum leichten Kontakt. Finde durch Ausprobieren die Stelle auf der Mitte deiner Stirn, die etwas sensibler ist: Dahinter liegt die **Zirbeldrüse** als länglich-ovales Organ. Es bildet das Schlafhormon Melatonin aus dem Glückshormon Serotonin und stärkt somit unser Immunsystem. Genieße den Moment deiner kostbaren Felsenbegegnung!



Weiter zur Donau erreichst du die 1900 von Alois Rosenstingl neu errichtete kleine Bräukapelle – für uns hier ist es ein Ort der Tradition an der alten "Straße" von Waldkirchen nach Wesenufer. Es ist ein Ort der Kraft voller Legenden und von vielen Wallfahrern besucht. Auch wegen der darunter befindlichen Quelle, der Heilkräfte zugeschrieben werden. Dein Element **ERDE** führt dich ein Stück weiter zu einem beachtlichen Wurzelstock links am Weg:



- Ich trage Menschen zuverlässig durch ihr Leben – Schritt für Schritt und Standpunkt für Standpunkt! Wurzeln, die sichtbar aus mir heraus ragen, sind immer ein **Zeichen und Symbol dieser Sicherheit**. Dieses Prachtexemplar vor dir hilft mit, den Hang zu halten – nimm den Wurzelstock als Zeichen meiner Tragkraft und für deine eigene Stabilität!
- Stemme mir, der Erde, im stabilen Stand deine Füße entgegen – stärker! Dann richte deinen Körper von unter her auf, Wirbel für Wirbel, die Schultern gehen leicht nach hinten unten, das Kinn senkt sich wohltuend zum Kehlkopf, die Knie bleiben locker. Atme meine **Erdenkraft** tief über deine Füße ein und wieder aus.
- Erinnerung dich jederzeit deiner **Wurzelkraft**: Drücke die Handflächen kraftvoll aneinander oder ziehe sie auseinander! Spanne die Hände zu Fäusten und entspanne sie wieder.



DIE KLEINE RUNDE

Die Kraft deiner Elemente auf der kleinen Runde vom DONAU RESONANZWEG

Alternativ zur großen Runde kannst du auch auf 4,5 km die Kraft der Elemente in und rund um Wesenufer erleben. Die kleine Runde folgt der bekannten **Marktrunde** und ihrer Beschilderung. Hier zeigt sich die Bedeutung der Donau als europäischer Verkehrs- und Handelsstrom in ihrer ganzen Größe.

Der gesamte Verlauf ist **kinderwagentauglich**. Die Elemente-Etappen im Ort und in Flussnähe sind zusätzlich **barrierefrei** zu genießen.

Hier findest du **einen der insgesamt 4 Elemente Bewegungsplätze** der großen Runde: das WASSER – in der **Inklusionszone** an der Uferpromenade unterhalb vom Hotelparkplatz!

Finde entlang der idyllischen kleinen Runde deine Lieblingsplätze und wähle passende Elemente Übungen aus der großen Runde.

KOMM IN RESONANZ mit deinen Elementen WILLKOMMEN bei dir

Reine Gehzeit ca. 1,5 Stunden, folgt der Marktrunde und deren Beschilderung



Fahrner Skulpturenpark

4 ELEMENTE ERLEBNIS-ETAPPEN

E ERDE | vom Sportplatz bis zum Kreuzstöckl

F FEUER | vom Kreuzstöckl über den Fahrner Skulpturenpark

L LUFT | vom Fahrner Skulpturenpark bis zur Donaubrücke

W WASSER | an den Uferwegen

4 GRUPPEN-ELEMENTEPLÄTZE

S Start / Finale für Gruppen am Hotel Wesenufer

P Persönlichkeitenskulpturen

FAHRNER SKULPTURENPARK

S Fahrner Skulpturenpark

RASTPLÄTZE UND 1 ELEMENTE-BEWEGUNGSPLATZ

R+B Rastplätze und Elemente-Bewegungsgeräte

W Inklusionszone



DIESE RUNDE schenkt in umgekehrter Gehrichtung nochmals neue Perspektiven!

NIMM DEINE ELEMENTE BOTSCHAFT MIT

Mit der **Quersumme** deiner **gezählten Elementepunkte** findest du hier die **Botschaft der Elemente** für dich.

Lass die Botschaft einen längeren Moment einwirken. Sie ist ein Impuls.

Das Beste: Mit deinem ersten spontanen „Ja...!“ oder „Nein ...!“ nach Lesen der Botschaft bist es du selbst, der sich die eigentliche „Botschaft hinter der Botschaft“ gibt:

- 1 „Glaube an das, was du glauben willst und es wird in gewisser Weise wahr werden.“
- 2 „Setze dich in vorbildlicher Weise für das ein, was dir wesentlich ist und es wird Früchte tragen.“
- 3 „Folge deinem Herzen und es wird dich zu den Menschen führen, die jetzt für dich wichtig sind.“
- 4 „Gebe vertrauensvoll dort, wo es sich passend für dich anfühlt und dir wird vielfach gedankt werden.“
- 5 „Verteile dein Wissen wohlwissend, dass du im nächsten Moment wieder der Lernende sein darfst.“
- 6 „Sei der Gestalter deines Lebens – alles beginnt mit deinem ersten Wunsch oder Gedanken.“
- 7 „Setze dich für positive Veränderungen in deinem Umfeld ein und du wirst begleitet sein.“
- 8 „Überlege die nächsten Schritte gut und dein Tun wird Wirkung zeigen.“
- 9 „Dich zieht es ins Neuland? Dann achte auf die Türen, die sich dir öffnen.“













IMPRESSUM

Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz

HERAUSGEBER: Tourismus und Kultur im Donautal Waldkirchern-Wesenufer

KONZEPTION UND INHALTLICHE GESTALTUNG:

SABINE SCHULZ KOMMUNIKATION / NATURESPONSE® Natur Resonanz

DRUCK: Wambacher Design & Druck

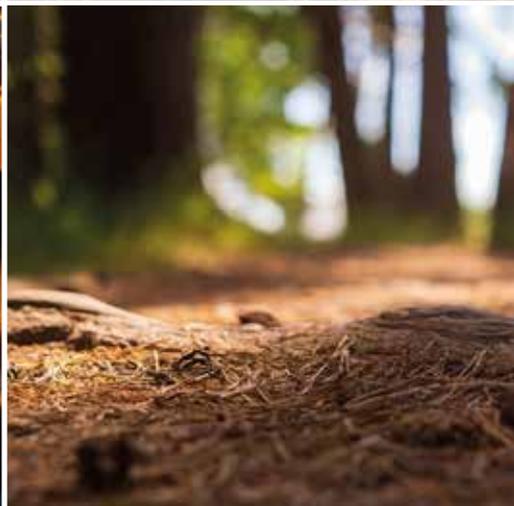
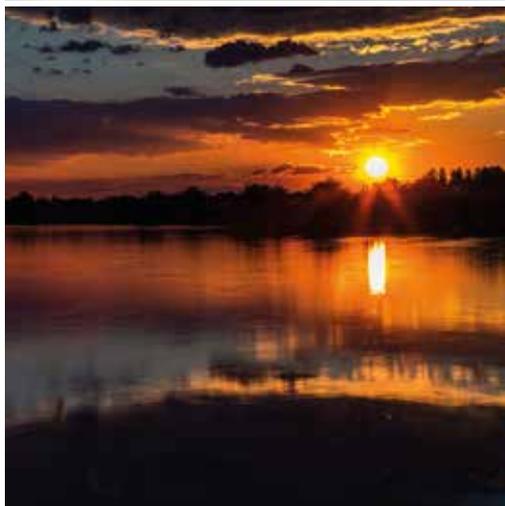
FOTOS:

- TOKU Waldkirchen
- infimty
- TourismusverbandDonauOberoesterreich_RobertMaybach (S55)_
- GoodMorningWorldMelanieSchillinger (S2)_CMVisuals (S4, S9, S29, S55)
- WU_Foto-@Mark_Sengstbratl (S10, S23, S51, S29, S55)
- @atelier-fahrner.cc (S22, S28, S50, S55)
- SABINE SCHULZ KOMMUNIKATION / NATURESPONSE® Natur Resonanz
- [Name] / stock.adobe.com* - [(S1) michaeljun, (S6, S48) Maridav, (S7) Andrei, (S8) maryviolet, (S9) tunedin, (S12) JenkoAtaman, (S12) ibreakstock, (S12) Yuuki Yamada, (S12) yanlev, (S12) acrogame, (S12) Archivist, (S17) CupOfSpring, (S21) mRGB, (S18) Halfpoint, (S20) encierro, (S21) Przemek Klos, (S21) Jacob Lund, (S21) contrastwerkstatt, (S22) David Pereiras, (S22, S23, S50, S51) visualimpression, (S24) stivog, (S26, S56) cooperr, (S32, S56) Smileus, (S34) BalanceFormCreative, (S35) Jr-art, (S38, S56) Harald Schindler, (S40) olezzo, (S41) Robert Kneschke, (S43) Syda Productions, (S44, S56) shaploff, (S47) Photophil, (S48) shaploff, (S52) Barillo_Picture, (S55) Syda Productions]

HAFTUNGSAUSCHLUSS: Trotz höchster Sorgfalt und gewissenhafter Ausarbeitung besteht kein Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit; eine Haftung für den Inhalt ist ausdrücklich ausgeschlossen. Satz- und Druckfehler sind vorbehalten.

”

Bis zu deinem
nächsten Besuch am
Donau Resonanzweg



**Tourismus und Kultur im Donautal
Waldkirchen-Wesenufer**

4085 Waldkirchen am Wesen 61
toku.waldkirchen-wesenufer@outlook.com
www.donauregion.at/donauresonanzweg



Infos über Waldkirchen-Wesenufer
finden Sie unter:
www.donauregion.at/waldkirchen