

17 Tore zu deiner Natur am Kirschblütenweg

Resonanzweg im Naturpark Obst-Hügel-Land

Erlebe unseren beliebten Kirschblütenweg im Naturpark Obst-Hügel-Land mit etwas anderem Verlauf und neuen Perspektiven in Richtung Zukunft: Mit den 17 Toren zu deiner Natur eröffnet der Weg neue Erfahrungsräume in und mit der Natur. Wir nennen die Plätze „Tore“, denn nach dem Durchschreiten eines Tores sind der Raum dahinter und die Wahrnehmung des Umfeldes oft anders als davor. Genauer gesagt sind es die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, die sich mit den wesentlichen Zukunftsthemen der Menschheit befassen. Sie dienen weltweit der Sicherung einer nachhaltig ökonomischen, sozialen sowie ökologischen Entwicklung. Die Themen betreffen jeden von uns – individuell und als Gemeinschaft aller Menschen.

Über bewusste Nachhaltigkeit lässt sich viel lesen – doch wo betrifft sie uns? Welche Meinung haben wir (eigentlich) und wie leben wir diese Haltung (wirklich)?

Bewusste Nachhaltigkeit ist eine Entscheidung, die als ganzheitliche Haltung natürlicher ist und mehr bewirkt. Die 17 Tore am Kirschblütenweg wollen genau darin stärken:

- Über Wissenswertes, positive Impulse und offene Fragen zu jedem Thema.
- Über 17 Plätze, die in ihrer Symbolik eine Verbindung zum Thema haben – schaue gut um dich herum.
- Und über gezielte Natur-Resonanz-Übungen, die den Körper „mitsprechen“ lassen – höre gut hin.

Viele der Resonanzübungen sind wertvolle Alltagsbegleiter – nimm deine Favoriten mit! Sei gespannt auf einen Weg, der anders ist, weil das Ergebnis dein persönliches ist.

Wir wünschen motivierende Momente, die länger wirken.

Dein Team vom Naturpark Obst-Hügel-Land und Sabine Schulz als Resonanz-Expertin und Gestalterin dieses interaktiven Erlebnisses



QR-Code scannen für
Detail-Infos: Übersicht,
Plätze, Nachhaltigkeitsziele,
Übungen



www.obsthuegelland.at

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union



17 Tage zu
deiner Natur!



Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern

Der Platz

Im Naturpark Obst-Hügel-Land sind vielfältige Formen ökologischer Landwirtschaften und Lebensweisen zu erleben - aus vielen Familien und Traditionen heraus. Bewährtes wird aus Erfahrung weitergegeben, weiter entwickelt. Zu kompliziert Gedachtes wird vom Leben überholt. Die Obstbauern kooperieren und sind als Direktvermarkter von jeher nachhaltig! Sie schauen gut auf ihre Felder und sind naturgemäß dem, was dort wächst, nah und verbunden.

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir der Zugang zu natürlichen bis biologisch erzeugten Lebensmitteln?
- Kenne ich Situationen, wo ich selbst mit geschädigten Lebensmitteln in Kontakt kam - wie ging es mir körperlich und psychisch?
- Was brauche ich, um mir bewusst zu werden, dass in den letzten 40 Jahren 1/3 der fruchtbaren Landfläche durch Verschmutzung, Erosion oder Wüstenbildung sowie in den letzten 30 Jahren 10 % der natürlichen Artenvielfalt verloren gingen?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Erhalt der Streuobst-Landschaft im Obst-Hügel-Land durch Pflanzaktionen und Pflege alter Obstbäume
- Diverse Artenschutzprojekte im Naturpark-Gebiet, z.B. Kiebitz-, Wiedehopf-, weitere Schutzprojekte
- Erhalt, Entwicklung und Förderung wertvoller Wiesenflächen

Stärkung der Thymusdrüse

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Einen Teil der nächsten Etappe zur Selbststärkung nutzen und zunächst den eigenen Geh- und Atem-Rhythmus finden: wie viele Schritte passen in das EIN- und wie viele Schritte passen in das AUS-Atmen?
- Bleibe in diesem Rhythmus: Geht es aufwärts, werden die Schritte kleiner und passen sich an, der Atem bleibt unverändert.
- Zur Stärkung mit der Faust sanft im Geh-Rhythmus auf die Mitte vom Brustkorb klopfen, verschiedene „Trommel-Rhythmen“ ausprobieren, den nachhaltigsten Kraft-Takt finden!



„Wir leben in einem gefährlichen Zeitalter. Der Mensch beherrscht die Natur, bevor er gelernt hat, sich selbst zu beherrschen.“

Albert Schweitzer

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

**QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen**



Umgehend passende Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen

Der Platz

Klimaschutz- der Zankapfel der Zeit. Weil viel davon abhängt und die Unsicherheiten groß sind, wird es schnell emotional. Welchen „Fakten“ können wir glauben? Das Thema ist komplex und es wird uns überdauern. So wie diese Kopfweide, die bereits einige hundert Jahre alt ist und schon viel gesehen hat. In Zeiten unsicherer Faktenlage stärkt das Bild von ihrem Stamm, den so schnell nichts aus der Balance bringt: sie ist unser Symbol für einen Klimaschutz, der Ziele und Realität sinnvoll vereint.

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir der Klimaschutz - wo und wie erlebe ich Klimaschutz-Maßnahmen?
- War ich selbst schon einmal von den Auswirkungen von Erdbeben, Überschwemmungen, Hurrikans, Dürre- und Hitzeperioden, Starkregen oder Sturmfluten betroffen?
- Was brauche ich, um in sinnvoller Weise und gemeinsam mit anderen den Klimaschutz in meinen Lebensstil aufzunehmen?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Schulprogramm „Klimafüchse im Naturpark Obst-Hügel-Land“
- Phänologie-Projekt der öö. Naturparke inkl. Herausgabe der Klimawandel-Broschüre „Früher war alles später“
- Obstbaum- und Heckenpflanzaktionen

Steigerungen deiner eigenen Balance

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Zum Warmwerden im guten Stand den Oberkörper gleichmäßig nach vorne, nach hinten und zu beiden Seiten bewegen - achtsam!
- Dann abwechselnd ein Bein in verschiedene Richtungen ausstrecken, Unterschiede links und rechts wahrnehmen.
- Im „Finale“ kommt es auf die Spannung im gesamten Körper an: die Beine gegrätscht, die Arme auf Schulterhöhe zu beiden Seiten ausgestreckt, den Oberkörper so weit wie möglich zu beiden Seiten schwenken, dabei seitlich in der Körperlinie bleiben.



„Kommende Generationen werden dich nicht fragen, in welcher Partei du warst. Sie werden wissen wollen, was du dagegen getan hast, als du wusstest, dass die Pole schmelzen.“

Martin Sheen, amerikanischer Schauspieler





17 Tore zu
deiner Natur!



Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern

Der Platz

Auf der Suche nach erneuerbaren Energien zum Heizen wird auch Elefantengras oder „Energiegras“ als Biomasse diskutiert: überaus schnell wachsend liegt es im Heizwert leicht über dem von lufttrockenem Holz. Ein Hektar im Vollertrag versorgt drei Einfamilienhäuser mit Heizenergie und das zu einem Bruchteil des Preises von Heizöl oder Erdgas. Eine Elefantengraswurzel kann bis zu 25 Jahre austreiben und Jahr für Jahr geerntet werden - unser Symbol für saubere Energie!

Fragen an dich

- In welchen Bereichen des Alltags genieße ich den freien Zufluss von Strom und Energie?
- In welchen Situationen war ich schon ungewollt getrennt von Stromzufuhr und Energie?
- Wie komme ich an das Wissen, welche meiner genutzten Energiequellen ineffizient oder umweltschädlich sind?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Naturpark Lasten-E-Bikes zum Ausborgen beim GH Scharnbergl

„Kernkraftwerke hinzustellen, ohne zu wissen, wo der Atommüll endgelagert werden kann, ist wie das Abziehen einer Handgranate bevor man weiß, wo man sie hinwerfen wird.“

Dieter Hildebrandt, Kabarettist, Schauspieler und Buchautor

Verteilung deiner Kraft

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Einige Atemzüge so kraftvoll atmen wie das Energie- oder Elefantengras wächst.
- Dann die Energie des Atmens erhöhen.
- Mit dieser Energie die Arme wie Rotorblätter hin und her schwingen mit dem Rückgrat als aufrechte Achse und die eigene Kraft symbolisch auf das Umfeld übertragen!

Tipp für Gruppen

Eine Person in der Mitte erhält als Geschenk der Gruppe ein Energieklopfen von allen Seiten - sie wählt die Länge und die Intensität!



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen





Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

17 Jore zu
deiner Natur!



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen

Der Platz

Direkt an der Straße, leicht versetzt, finden sich zwei ehrwürdige Bäume - eine Mostbirne und ein Walnussbaum. Sie sind über die Straße gleichzeitig verbunden und doch hat jeder sein eigenes Areal.

Angenommen, der eine wäre biologisch „weiblich“, der andere biologisch „männlich“ - beide Bäume sind in ihrer Unterschiedlichkeit stark! Es ist unser Symbolbild für Geschlechtergleichstellung auf Augenhöhe.

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir Geschlechtergleichstellung - was ist das für mich?
- Habe ich selbst schon einmal oder mehrmals geschlechtsspezifische unfaire Behandlungen bis zu Gewaltanwendung erfahren?
- Was brauche ich, um Empathie zu entwickeln für Frauen und Mädchen, die bis heute bzw. aktuell erneut Ungerechtigkeiten bis Gewalt erfahren aufgrund ihres Frau-Seins?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Motivation von Frauen und Mädchen, bei Streuobstangeboten und Naturpark-Werkstätten teilzunehmen
- Spezielle Kräuterworkshops für Frauen

Herz-Atmung

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Die Unterschiede zwischen der Mostbirne und dem Walnussbaum wahrnehmen.
- Gedanklich über das Herz bewusst EIN- und AUS-Atmen.
- Das AUS-Atmen gedanklich immer weiter werden lassen und schließlich beide Bäume in diesen Atemraum integrieren.



„Eine Gesellschaft, in der Mädchen und junge Frauen ihr volles intellektuelles, soziales und politisches Potenzial ausschöpfen können, ist gleichzeitig auch eine sichere, gesunde und florierende Gesellschaft.“

Julia Gillard, ehemalige Premierministerin von Australien

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen





Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

17 Jore zu
deiner Natur!



Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern

Der Platz

Der Rastplatz und Aussichtspunkt „Schartnerblick“ punktet durch seinen Weitblick in die Obstbaum-Hügelwelten. Das Fernrohr lädt ein, darauf zu fokussieren, was gerade wichtig ist. Wir haben diesen Platz für das Thema der Bildung gewählt, weil die Weite im Panorama symbolisch beides ausdrückt: freie Zugänge zur Bildung als auch im eigenen Denken die Offenheit für Neues!

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir Lernen und die eigene Entwicklung und wie geht es mir, wenn ich eingeschränkt werde?
- Kenne ich Situationen, wo ich selbst in meiner Bildung und Entwicklung benachteiligt wurde – welche Konsequenzen hatte das?
- Was brauche ich, um gut und mit Freude lernen zu können und wie reagiere ich selbst und mein Umfeld auf Fehler?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Zertifizierte Naturpark-Schulen und -Kindergärten
- Naturparktouren für Schulklassen
- Wissensvermittlung im Streuobstbereich

Adler-Blick und Kopf-Yoga

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Im stabilen Stand Kopf und Hals in alle Richtungen sanft lockern und dehnen.
- Mit Blick in die offene Landschaft die Arme ungefähr im rechten Winkel heben.
- Die Hände schließen sich über dem Kopf und bilden nun mit dem Kopf als Pupille ein „großes wissendes Auge“: schwenke es zu beiden Seiten – was siehst und erkennst du?



„So lasst uns denn den Kampf aufnehmen gegen Analphabetismus, Armut und Terror und dazu unsere Bücher und Stifte in die Hand nehmen. Sie sind unsere wirksamsten Waffen. Ein Kind, ein Lehrer, ein Stift und ein Buch können die Welt verändern. Bildung ist die einzige Lösung. Bildung steht am Anfang von allem.“

Malala Yousafzai, Kinderrechtsaktivistin und Friedensnobelpreisträgerin

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen





Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

17 Tage zu
deiner Natur!



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern

Der Platz

Ein idyllischer Weg mit uralten Mostbirnbäumen zu beiden Seiten belohnt mit einem Hochsitz von unglaublicher Panoramaweite nach kurzer Wegstrecke.

Doch bleiben wir bei den Bäumen, die den Weg weisen. Die Ausgewogenheit der Allee trotz allen natürlichen Unterschieden und „Spuren eines Birnbaumlebens“! Es erzeugt im Gehen ein Gefühl von Balance als Symbol für die Augenhöhe zwischen Ländern.

Fragen an dich

- Wie wichtig sind mir Ausgleich und Fairness – privat und beruflich?
- Kenne ich Situationen, wo ich benachteiligt wurde?
- Was brauche ich selbst, um fair und ausgleichend zu denken, zu sprechen und im aktiven Tun zu sein?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Ausgleichsprämie für schwierig zu bewirtschaftende, aber ökologisch wertvolle Wiesenflächen
- Bäuerliches Einkommen durch Naturpark-Spezialitäten

„Würde man das Vermögen der unteren Hälfte auf 1,5 oder zwei Prozent aufstocken, hätte man für die Armen so viel erreicht wie mit 30 Jahren Wachstum, und das, ohne die planetarischen Grenzen weiter zu überschreiten.“

Thomas Pogge, Professor für Philosophie

Hände an- und entspannen, Körper an- und entspannen

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Eine entspannte Stehposition wählen.
- Beide Hände so stark es geht kurz anspannen, loslassen, einige Male wiederholen, anschließend die Nachwirkung in den Händen spüren.
- Dann im festen Stand den ganzen Körper kurz anspannen, entspannen, einige Male wiederholen und die Nachwirkung wahrnehmen.

Tipp für Gruppen

Im Kreis reichen sich alle die Hände oder richten die Hand-Innenflächen ohne Berührung seitlich in Richtung Nachbarn. Nun ohne Worte die für alle passende Händehöhe finden, bis alle Hände auf einem Level sind.



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen





17 Tore zu
deiner Natur!



Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten

Der Platz

Dieser Wasserhochbehälter in Haus-Form gestaltet ist uns ein Symbol für die Wertigkeit von nachhaltiger Wasserbewirtschaftung. Wasser, das Ur-Element allen Lebens und auch unserer kostbaren Obstbaumkulturen, ist uns oft viel zu selbstverständlich. Kaum auszudenken was wäre, würde es auch hier an nutzbarem Wasser mangeln oder es gänzlich fehlen.

Fragen an dich

- Wie wichtig und bewusst ist mir die Sicherheit, stets sauberes Wasser zur Verfügung zu haben?
- Kenne ich Situationen, wo dies nicht der Fall war - wie habe ich mir oder uns geholfen?
- Was brauche ich, um mit Menschen und anderen Lebewesen weltweit mitfühlen zu können, die keinen oder nur unregelmäßig Zugang zu sauberem Wasser haben?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Wasser sparen: Aufstellen von öKlos während der Blütezeit in Scharthen sowie bei Veranstaltungen
- effiziente Nutzung von Wasser in Obstplantagen in heißen Monaten

„Wir erreichen alle Entwicklungsziele nur, wenn wir verstehen, wie Wasser als global begrenzte Ressource mit den anderen Zielen verbunden ist.“

BORDA e.V.

Atem-Rad, liegenden fließenden 8-en und Wellenbewegungen mit den Händen

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- An einen ruhig vor sich hin fließenden Wasserstrom denken und ohne Pausen entspannt EIN- und AUS-Atmen.
- Die Wirkung des „Fließens“ verstärken durch ein Nachzeichnen von liegenden „8-en“ mit den Händen und/oder Armen in der Luft.
- Dann eigene und freie Wellenbewegungen mit den Händen formen - und die Sprache des eigenen Körpers erfahren.



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern

Der Platz

Honigbienen bestäuben bis zu 80 % aller insektenblütigen Pflanzen - das und viele Fakten mehr zeigt der 500 Meter lange Bienenerlebnisweg. Gesunde Bienenvölker sind die Grundlage für eine gesunde Pflanzenwelt und somit auch für uns Menschen. Die Empfindlichkeit dieser vermeintlich sicheren Basis zeigt uns das aktuelle Bienensterben. Der Bienenweg ist uns Symbol für die menschliche Gesundheit.

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir meine Gesundheit und was tue ich aktiv für die Vorsorge oder Heilung auf allen Ebenen - körperlich, geistig, seelisch?
- Kenne ich Krankheiten - akut oder chronisch - oder lebensbedrohliche Situationen?
- Wessen Wohlergehen - über mein eigenes hinaus - betrifft mich oder macht mich betroffen?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Die beiden Naturpark-Gemeinden Scharn und St. Marienkirchen/P. wurden als „Bienenfreundliche Gemeinden“ ausgezeichnet.
- Regionales Obst, z.T. auch in Bio-Qualität
- Erhalt von alten Obstsorten im Obstlehrgarten St. Marienkirchen/P.

Zirbeldrüsen-Massage am Baum

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Am Bienenerlebnisweg einen Baum als „Gesundheitspartner“ finden.
- Vorsichtig die Stirn zum Baumstamm annähern bis zum leichten Kontakt.
- Den Punkt auf der Stirn finden, wo es „zirbelt“ und die Zirbeldrüse, die u.a. für einen ausgeglichenen Schlaf-Wach-Rhythmus sorgt, aktivieren lassen.

Tipp für Gruppen

Einen Kreis bilden: jeder darf sich einmal in der Mitte „sonnen“, in der Aufmerksamkeit aller!



„Es ist Zeit, Gesundheitsfürsorge als Teil einer „sozialen Infrastruktur“ zu konstituieren, die Gesundheit als ein öffentliches Gut begreift, das allen verfügbar sein muss.“

medico international





Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

17 Tore zu
deiner Natur!



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern

Der Platz

Nach einem kurzen Stück entlang des Waldweges erscheint links gegenüber von einer kleinen Ausbuchtung rechts am Weg ein auffälliges Oval von Thujen. Sie wirken wie eine Gruppe und laden ein, für einen Moment einzutreten in den Raum zwischen den Bäumen. Evolutionär bedingt springt sofort unser Gruppengefühl an: gehören wir „dazu“ und wo ist unser Platz? Oder bleiben wir draußen?

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir Frieden - in mir, im nahen Umfeld und darüber hinaus?
- Kenne ich Situationen, wo ich mich ausgegrenzt oder von außen bedroht gefühlt habe und wer oder was konnte helfen?
- Was brauche ich als Mitmensch, um in einer zu Unrecht für die eine Seite eskalierenden Lage helfend einzugreifen?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Barrierefreie Wanderwege
- Familienfreundliche Umgebung

„Man muss Partei ergreifen. Neutralität hilft dem Unterdrückten, niemals dem Opfer. Stillschweigen bestärkt den Peiniger, niemals den Gepeinigten.“

Elie Wiesel, Schriftsteller und Friedensnobelpreisträger

„Meine Mitte finden“ im Baumkreis, dann 5-5-5 Raum-Atmen

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Die eigene, gefühlte „Mitte-Position“ in der Baumgruppe finden.
- In diesem geschützten Raum die Aufmerksamkeit auf das Körperzentrum, die „eigene Mitte“ lenken - wo liegt es, wie fühlt es sich an?
- Den inneren Mitte-Raum durch bewusstes Atmen stärken: auf 5 EIN-Atmen, auf 5 die Luft halten, auf 5 AUS-Atmen und ohne Pause wieder EIN-Atmen, eine Zeitlang wiederholen

Tipp für Gruppen

Einen Kreis bilden und mit erhobenen, geschlossenen Händen eine „Friedenskrone“ bilden - dazu ein gemeinsamer Ruf?



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen



Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern

Der Platz

Der schnelle Gewinn und die Hoffnung auf noch mehr Gewinne hat - bildlich gesprochen - vielerorts Monokulturen geschaffen. Mit sinkenden Gewinnen. Dennoch beeinflusst diese Art, „produktiv“ zu denken, die größten Teile der menschlichen Kultur. Doch es gibt zumeist mehrere Möglichkeiten. So wie auch du hier symbolisch wählen kannst: gehst du die direkte Route am Kirschblütenweg oder die 650 Meter längere, „unbekannte“ Waldweg-Schleife und genießt die Überraschungen des Weges?

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir Wohlstand und was gehört für mich dazu - materiell und immateriell?
- Kenne ich Situationen, wo ich alle vorhandenen Kräfte aufgebracht habe - Zeit, Geld, Wissen und Energie - und es reichte nicht?
- Was brauche ich, um mich in einer Arbeit wohlfühlen, welche Arbeit schenkt mir Erfüllung?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Impulse für eine regionale Entwicklung, um damit die Wertschöpfung zu erhöhen sowie die Lebensqualität zu sichern
- Unterstützung der Landwirte im Naturpark bei der Vermarktung ihrer Produkte durch Veranstaltungen (Kirschblütenwanderung, Kirschenfest, etc.) und Naturpark-Geschenkpakete

Hände-Gymnastik im Gehen

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

Zwei in ihrem Landschaftscharakter und in ihrer Dauer unterschiedliche Wege laden zu zwei Formen der Balance im Gehen ein:

- Zum einen die Arme kraftvoll und gegengleich zum Gehen hinzunehmen, die Finger passend zur Gehbewegung kraftvoll zu Fäusten ballen und wieder strecken.
- Zum anderen die Hände und Finger frei und spielerisch sich selbst bewegen lassen - was „erzählen“ sie?



„Das Problem ist nicht, dass wir mehr Wohlstand wollen. Das Problem ist, dass wir Wohlstand durch materiellen Besitz definieren.“

Dennis Meadows, Ökonom



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen

Der Platz

Ab einem gewissen Punkt bilden die hohen Bäume zu beiden Seiten der Straße durch den Wald eine Art Säulenhalle, durch die wir hindurchschreiten. Im oberen Bereich ihrer Wipfel reichen sich die Bäume die Äste wie Hände. Es ist ein Symbol für Partnerschaften: Lokal und- weiter gedacht - global!

Fragen an dich

- Wie wichtig sind mir positive, faire Netzwerke - wo profitiere ich von diesen, wo gebe ich, was bekomme ich?
- Kenne ich Situationen, wo ich allein nicht weitergekommen bin?
- Was brauche ich, um den Satz „Es braucht jeden von uns, niemand soll zurückgelassen werden ...“ gemeinschaftlich mit Leben zu erfüllen?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Zusammenarbeit mit den Naturpark-Gemeinden und örtlichen Vereinen (z.B. Obst- und Gartenbauverein)
- gemeinsame Kooperationsprojekte der Oö. Naturparke
- Einbettung des Naturparks in ein umfangreiches Partner-Netzwerk

„Wir können die erste Generation sein, der es gelingt, die Armut zu beseitigen, ebenso wie wir die letzte sein könnten, die die Chance hat, unseren Planeten zu retten.“

Ban-Ki Moon, UN-Generalsekretär von 2007 bis 2016

Gewichtsverlagerung an einem oder zwischen zwei Bäumen

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Im stabilen Stand an einem kräftigen „Baumpartner“ über einen Arm oder beide Arme zunehmend Gewicht geben, dabei die eigene Kraft spüren.
- Dann umgekehrt die haltende und stabilisierende Gegenkraft des Baumpartners wahrnehmen.
- Als Steigerung eine Position zwischen zwei nahe stehenden Bäumen finden und hier zu beiden Seiten das stärkende Kräftespiel „Geben & Nehmen“ genießen.

Tipp zu zweit / für Gruppen

Zu zweit ein „V“ bilden mit einem fest geschlossenen Hände-Paar, die jeweils innen stehenden Füße direkt nebeneinander, dann mit den Oberkörpern sanft nach außen bewegen, die Verbindung in Balance genießen. Teilnehmer einer Gruppe verbinden sich mit einer Hand oder mit beiden Händen in einem Mittelknotenpunkt und lassen sich dann sanft nach außen fallen!



Widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, breitenwirk- same und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen

Der Platz

Dieser 360° Panoramaplatz mit Bank und Skulptur lädt zur Weitsicht ein. Mit Weitsicht sind persönliche Wünsche weniger kurzsichtig und egoistisch, sondern können mit ihren Konsequenzen betrachtet werden!

Der Gewinn: Gutes für die Zukunft mit vielen Gewinnern statt nur wenigen Profiteuren. Symbolisch für diese wertvollere Sicht der Dinge haben wir diesen Platz gewählt.

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir Planen und aktives Handeln für eine lebenswerte Zukunft - für mich und möglichst viele Menschen?
- Kenne ich selbst Situationen, wo gute Ideen grundlos ohne jede Chance auf Verwirklichung liegen blieben?
- Welches Umfeld brauche ich persönlich, um kreativ zu werden?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Förderung von Innovationen durch Fachtagungen, z.B. „Streubst: Kulturerbe mit Mehrwert“
- Unterstützung der bäuerlichen Betriebe bei der Entwicklung neuer Produkte
- neue, innovative Naturerlebnisangebote, z.B. Klimafüchse im Naturpark

Weite im eigenen „Ja!“

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Finde den für dich schönsten Panoramaplatz.
- Finde durch Probieren eine maximal kraftvolle und das Leben aktiv bejahende Position, z.B. durch eine entspannte Streckung der Arme zu beiden Seiten und Weitung des Oberkörpers.
- Dein eigenes „JA!“ für etwas Positives, was in der Zukunft liegt, still, leise oder laut finden - für dich, für andere, für was genau?



„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

Albert Einstein, theoretischer Physiker und Physik-Nobelpreisträger



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten

Der Platz

Ein wundervoller Blick von oben auf Scharten und seine weitläufigen Siedlungsgebiete. Mit im Bild: zwei Kirchtürme als sichtbares Zeichen für ein vormals Nebeneinander, dann zunehmendes Miteinander der Religionen. Erst der Frieden im Innen gibt Kraft nach außen. Weil das nicht immer so war, ist es heute um so wertvoller: Speichern wir das friedliche Ortsbild als Symbol für nachhaltig funktionierende, starke Gemeinden.

Fragen an dich

- Wie bewusst ist mir das Leben in einem sicheren Umfeld von Versorgung und funktionierender Mobilität - und ist es nachhaltig?
- Kenne ich Situationen, wo mir Lebensstrukturen fehlten oder zeitweise ausgesetzt waren - Energie, Information, Mobilität ... ?
- Was brauche ich, um mich in meinem direkten Wohnumfeld für Nachhaltigkeit einzusetzen?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Aktion „Lebens(obst)baum für Neugeborene
- Naturpark als Vorreiter für vermehrte öffentliche Gemeinde-Streuobstflächen, z.B. im Rahmen von Naturpark-Pflanzaktionen

„Nachhaltigkeit heißt: Kann man auf Dauer so weitermachen, wie man es heute macht? Wenn man das nicht kann, dann ist es nicht nachhaltig.“

Anselm Görres, Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft

Gut geerdet - vor dem weiten Land

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Auf dem Plateau einen eigenen „Standpunkt“ finden.
- An dieser Stelle eine starke Haltung einnehmen: die Füße stemmen sich fest zum Boden, das Rückgrat richtet sich Wirbel für Wirbel nach oben auf, die Schultern ziehen entspannt nach hinten unten, das Kinn zeigt Richtung Brustkorb, die Knie bleiben locker, dein Lächeln krönt das Ganze!
- Für die nachhaltige Stärkung des Standpunktes im Einklang mit der Erde bewusst gedanklich den Atem durch die Füße nach oben ziehen und über die Füße wieder nach unten abgeben - wie verändert sich deine Verbindung zum Boden?





Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

17 Tore zu
deiner Natur!



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen

Der Platz

Ein prosperierender Obstbauernhof - wie so viele hier! Vom Einfachen gewachsen und mit den Händen mehrerer Generationen erbaut und ausgebaut. Höfe und Gasthäuser wie diese erhalten Landschaften! Sie sind uns Symbol für alte Tugenden der Land- und Hauswirtschaft, die heute gefragt sind denn je: Welche Fruchtfolgen harmonisieren über mehrere Jahre miteinander und wie erhalten und veredeln wir, was wir haben?

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir der Zugang zu allen Ressourcen, die ich benötige oder wünsche - was ist es an einem Tag, in einem Jahr?
- Kenne ich Situationen, wo ich mich einschränken musste?
- Was brauche ich, um das, was ich benötige und wünsche nachhaltiger zu gestalten und zu genießen?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Naturpark-Spezialitäten und -Geschenkpakete
- Vewertung von regionalem Streuobst durch die Samareiner Press- und Saftgemeinschaft
- Projekt „Jahreszeitenküche“ mit der LWBFS Mistelbach

Schonung der eigenen Ressourcen

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Zum Erreichen von Zielen braucht es oft einen langen Atem - erst recht für die Nachhaltigkeit des Erreichten.
- Diesen langen Atem durch bewusst langes EIN- und AUS-Atmen symbolisch selbst wahrnehmen.
- Zur Steigerung die Arme von der Körpermitte maximal langsam seitlich öffnen, das sanfte und anhaltende „Krafttraining“ genießen und dir selbst danken für deine Geduld und ... Nachhaltigkeit!



„Immer wieder gibt der Mensch Geld aus, das er nicht hat, für Dinge, die er nicht braucht, um damit Leuten zu imponieren, die er nicht mag.“

Danny Kaye, Schauspieler, Komiker und Sänger

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen





Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

17 Tage zu
deiner Natur!



Armut in allen ihren Formen und überall beenden

Der Platz

Das eher einfache Leben war hierzulande Normalität. Doch es gab immer ein Auskommen, denn die Erde war fruchtbar und die Menschen arbeitsam. Armut hingegen geht an die Existenz und lässt die, die sie betrifft, selten wieder los. Die Armut der anderen überfordert oft die Nicht-Armen - es berührt selbst Menschen, die in keiner Weise selbst betroffen sind, in ihren Ur-Ängsten. Wir haben diesen in seiner Einfachheit schönen Platz symbolisch für die Empathie mit dem armen Teil der Weltbevölkerung ausgewählt.

Fragen an dich

- Wie wichtig ist mir ein Leben, das von allem immer mehr will? Kenne ich Situationen der Fülle und Situationen von Mangel?
- Was brauche ich, um Armut in ihren verschiedenen Ausprägungen - auch im nahen Umfeld - zu erkennen?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Sozialprojekt „Obstklub'm - nix wawiastrn“ - der Reinerlös wird für den Rotkreuz-Markt in Eferding gespendet.

„Armut ist nicht natürlich, sie wurde von den Menschen geschaffen und kann deshalb überwunden, sowie durch geeignete Maßnahmen ausgerottet werden. Die Beseitigung der Armut ist kein Akt der Barmherzigkeit, sondern der Gerechtigkeit.“

Nelson Mandela, Friedensnobelpreisträger

Dank für das eigene Leben und Empathie für all jene, denen es weniger gut geht

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- An diesem idyllischen Wieseneck mit Blick in eine Landschaft der Fülle den Lieblings-Blickwinkel finden.
- Mit Blick in diese Richtung einen Moment jenen danken, die an der eigenen Lebensfülle mitwirk(t)en.
- Körper und Blickrichtung eine 1/4-Drehung nach rechts wenden und einen individuellen Wunsch der Besserung und Linderung an jene senden, die es aktuell brauchen.



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen





17 Tore zu
deiner Natur!



Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen

Der Platz

Das Leben im Wasser ist für uns größtenteils „unsichtbar“. An jeder Brücke kommen wir dem Wasser und seinen Bewohnern näher. Fluss- und Wassersysteme sind über Ländergrenzen hinweg miteinander verbunden. Wir haben diesen Platz für das Thema gewählt, weil er beides bietet: die Anbindung zu menschengemachten Problemen in den Weltmeeren und die hoffnungsvolle Frische, die Wasser im sauberen Zustand mit sich trägt.

Fragen an dich

- Wie wichtig sind mir jene Ökosysteme, die unter der Oberfläche der Weltmeere existieren und die mit einem Anteil von 2/3 den weltweit größeren Teil darstellen?
- Kenne ich Situationen, wo ich mit Überfischung, Verschmutzung, Vergiftung oder Verödung von Küstengebieten in Kontakt kam?
- Was brauche ich, um mir des Wertes von funktionierenden Lebenssystemen am und im Wasser bewusst zu werden?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Aufmerksam machen auf die Bedeutung der Ressource „Wasser“ im Rahmen des Naturerlebnisangebotes „Mit Becherlupe und Kescher an die Polsenz“

„Wir ersticken uns zu Tode mit dem ganzen Plastik, das wir wegwerfen. Es tötet unsere Meere. Wir nehmen es in uns auf, durch den Fisch, den wir essen.“

Kevin Bacon, amerikanischer Schauspieler

Respektvolle Schöpf-Übung

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Auf der Brücke das Wasser gesamthaft wahrnehmen: es sehen und hören, den frischen Wasserduft aufnehmen, seine typische Frische!
- Die (trockenen) Hände wie eine Schale voller Wasser und wertvoller Nährstoffe vor den Körper halten.
- Diese wertvolle Hände-Schale mit einer symbolischen Bewegung über den Kopf heben und über den eigenen Körper „leeren“, dabei die Verbindung zu den Wassern unserer Erde spüren. Als fließende Bewegung mehrmals wiederholen.



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen





Erforsche deine Haltung in Resonanz mit deiner Natur

17 Tage zu
deiner Natur!



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern

Der Platz

Unsere Welt der Gegensätze reicht von Hunger bis zu sinnlosem, wenig wertgeschätztem Viel-zu-viel, das künstlich verfärbt lockt - die guten Inhaltsstoffe zunehmend durch schädliche ersetzt. Andererseits das wachsende Bewusstsein, wieder wissen zu wollen, woraus Lebensmittel gemacht sind, woher sie kommen. Kleine Betriebe bleiben der Garant für hochwertige Lebensmittel. Wie kann es reichen für uns alle? In ländlichen Gebieten tauscht ein, wer zu viel hat oder er schenkt etwas her.

Fragen an dich

- Welche Nahrungsmittel sind mir täglich wichtig und vorhanden?
- Kenne ich Situationen des Hungers oder Mangels an lebenswichtigen Nährstoffen?
- Was brauche ich, um mit jenen zu fühlen, die teilweise oder ständig an Hunger und den damit verbundenen Mangelerscheinungen leiden?

Wir als Naturpark-Gemeinschaft machen mit

- Versorgung mit regionalen Lebensmitteln, Obstprodukten durch unsere Naturpark-Partnerbetriebe

„Die Weltlandwirtschaft könnte problemlos 12 Milliarden Menschen ernähren. Das heißt, ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet.“

Jean Ziegler, ehemaliger UN-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung

Bauch-Atmung vor einem Körper-Scan

Welche freien Gedanken und Ideen zeigen sich dir?

- Ernährung bedeutet Leben und hat über den Magen hinaus mit anderen zentralen Organen im Körper zu tun: dazu mehrmals tief in den Bauch EIN- und AUS-Atmen, die Wölbung deutlich spüren.
- Mit dem EIN-Atmen von der Erde aufwärts gedanklich durch alle Körperteile wandern und zu diesen „nährend“ HIN-Atmen, beim AUS-Atmen Altes loslassen.
- Das Loslassen durch vitalisierendes Ausklopfen verstärken.



Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



LAND
OBERÖSTERREICH

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

QR-Code scannen für Detail-
Infos: Übersicht, Plätze, Nachhaltigkeitsziele, Übungen

