

IN DER STOCKERAUER AU STATION 3: BOOTSHAUSWIESE



ENTSPANNEN



ERLEBEN

ACHTSAMKEIT
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

GERÄUSCHE-LANDKARTE

Klangraum Natur

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Suche dir einen Platz, wo du ungestört bist. Setz dich hin, sei ganz leise, und achte auf die Geräusche, die du in deiner Umgebung wahrnimmst. Hör genau hin, welche verschiedenen Geräusche du bemerkst, und aus welcher Richtung sie kommen. Achte auch darauf, wie sich die Geräusche mit der Zeit verändern, während du auf deinem Platz sitzt.

Variante: Wenn du ein Blatt Papier und einen Stift dabei hast, zeichne die Geräusche darauf ein: In die Mitte des Blattes zeichnest du dich selbst. Für jedes Geräusch zeichnest du ein Symbol (zB ein Vogel für eine Vogelstimme) rundherum in der jeweiligen Richtung ein, aus der du das Geräusch wahrgenommen hast. Ist ein Geräusch weit weg, wird es an den Bildrand gezeichnet, ist es ganz nah, wird es auch nahe bei dem gezeichneten „Ich“ eingetragen.

Wenn du kein Papier und keinen Stift dabei hast, kannst du mit den Fingern mitzählen, wie viele verschiedene Geräusche du gehört hast.

Adaptiert nach: Naturfreunde Wasser:Rucksack-Infomappe.



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
KÖRPERÜBUNG



ERWACHSENE

SHINRIN YOKU

Ein Waldbad nehmen

LEBENSRAUM: WALD

„Shinrin Yoku“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Waldbaden“. Gemeint sind damit Waldspaziergänge, bei denen besonderer Wert auf die Erholung gelegt wird. Zahlreiche Studien belegen, dass das Waldbaden gesundheitsfördernd ist: Unter anderem werden dabei der Blutdruck und der Stresshormonpegel gesenkt.

Wie badet man im Wald? Ganz einfach: Lassen Sie sich auf dem folgenden Wegstück Zeit, gehen Sie langsam und atmen Sie dabei ruhig und tief. Seien Sie offen für alle Eindrücke, die Ihre Sinne ansprechen, ohne danach zu suchen. Vergessen Sie neben dem Sehen nicht auf das Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Schließen Sie ab und zu Ihre Augen, um die Natur mit den anderen Sinnen intensiver wahrzunehmen.

Wenn Sie am Weg einen einladenden Platz finden, dann legen Sie dort eine Pause ein und lassen Sie die Atmosphäre des Waldes in Ruhe auf sich wirken.



ERFAHREN

LEBENSÄUME



5 MIN

JEDES ALTER

STOCKERAUER AU

Wertvolle Landschaft für Mensch und Natur

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | FLUSSIBACH

Das 346 Hektar große Naturschutzgebiet der Stockerauer Au hat nicht nur Bedeutung für den Schutz und die Erhaltung einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt, sondern bringt auch für uns Menschen in vielerlei Hinsicht Vorteile.

Wenn die Donau Hochwasser führt, wird das Augebiet zu einem natürlichen Rückhalteraum. Über den 42 Kilometer langen Gießgang kann das Wasser der Donau in die Au ausweichen. So werden Hochwasserspitzen gemildert und flussab gelegene Regionen vor Überschwemmungen geschützt.

Zusätzlich wirken die Wälder stabilisierend auf den Wasserhaushalt, indem sie wichtige Wasserreserven speichern und so die Trinkwasserversorgung sichern. Auch als Erholungsgebiet dient die Stockerauer Au den Menschen. Neben den positiven Aspekten durch die Bewegung in einer naturnahen Umgebung, verbessern sie das lokale Klima durch die Beeinflussung der Luftfeuchtigkeit und die Milderung von Temperaturextremen.