

Gesundheitsregion Grimmingland Natur.Kraft.Plätze.

Ganzheitliches Natur- und Kulturerleben in Resonanz



**SCHLADMING
DACHSTEIN**
Wir sind für Dich da.

Übersicht Natur.Kraft.Plätze.

Irdning-Donnersbachtal | Aigen | Stainach-Pürgg | Wörschach

4 Gemeinden – 300 Tage im Jahr – 4 Jahreszeiten:

Da die meisten Natur.Kraft.Plätze. auf geringer Höhenlage liegen, kannst Du sie auch im Winter, mit robusten Schuhen und warmer Kleidung, erkunden und Kraft schöpfen. 300 statt 365 Betriebstage, damit auch die Mitarbeitenden Kraft schöpfen und für Dich mit frischer Energie da sein können.



Stainach-Pürgg

- Schloss Trautenfels
- Kirchenruine Neuhaus
- Johanneskapelle
- Kalvarienberg bei Schloss Friedstein am westlichen Fürstensteig



Irdning-Donnersbachtal

- Kapelle Heiligenbrunn
- Heidenhügel
- Pürglitz
- Ägydiuskirche
- Neues Plannerkreuz



Wörschach

- Felsen-Wasser-Platz am östlichen Fürstensteig
- Wasserquelle vor dem Gemeindeamt Wörschach (in Neugestaltung)
- Wasserplatz an der Enns (in Neugestaltung, gemeinsam mit IRIS-Projekt zur Enns-Renaturierung)



Aigen im Ennstal

- Bankerlplatz am Putterersee
- Kulm-Gipfel
- Stalingradkapelle

SCHLADMING
DACHSTEIN



Die **Natur.Kraft.Plätze.** liegen entlang verschiedener Wanderrouten. Damit Du sie leicht findest, sind die Wegweiser mit diesem Symbol gekennzeichnet:



Warum Natur.Kraft.Plätze.



Die Natur und unsere eigene Natur sind unsere stärksten Gesundheitspartner. Gesundheit ist viel mehr als nur das Gegenteil von Krankheit. Gesundheit ganzheitlich und nachhaltig betrachtet, hängt stark von der individuellen Prophylaxe ab: Was tun Menschen in gesunden Zeiten, damit es so bleibt oder sie noch fitter werden - körperlich, mental und auch seelisch?

Die Gesundheitsregion Grimmingland mit ihrer einzigartigen Naturvielfalt und den kraftvollen Natur.Kraft.Plätzen. lädt ein auf allen Ebenen mehr Gesundes für sich zu tun. Der Fokus liegt dabei auf:

B Bewegung **M** Mentale Stärkung

A Allergiemilderung und Ernährung

Für Deine Bewegung, Deine mentale Stärkung und Allergiemilderung haben die 4 Gemeinden Irnding-Donnersbachtal, Aigen, Wörschach und Stainach-Pürgg die kraftvollsten Plätze von der Tourismus Geomantin und Resonanz Expertin Sabine Ingrid Schulz mit Natur Resonanz Übungen kombinieren lassen.



Passende Atem- und Entspannungsvariationen sorgen nun für kräftigende Verbindungen zu ausgewählten Landschaftspunkten: Du nutzt die positiven Landschaftsqualitäten ganzheitlich. Die Übungen kannst Du allein, zu zweit und zum Teil mit Familie oder in Gruppen erleben.

Welche Plätze individuell oder gemeinsam in Resonanz erlebt werden – sie ergeben stets Deine eigene „Gesundheitsroas“ (= Reise für die Gesundheit). Beeindruckende Wege zwischen den Plätzen sind ein wertvoller Teil vom Gesamterlebnis! Die **GEH-TIPPS** auf den nächsten Seiten vertiefen Dein Erlebnis.

Deine Gesundheitsregion Grimmingland

Tipps für gesundes Bewegen in Resonanz

Bewegung ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Erhaltung und sogar Verbesserung der Gesundheit. Körper und Psyche sind gleichermaßen beteiligt: Neben dem Herz-Kreislauf-System, dem Skelett und der Muskulatur oder den inneren Organen profitieren auch Dein Fettstoffwechsel und Deine Immunabwehr von jedem Schritt. Dazu werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. So wird Bewegung zum Gesamtgenuss:

- Alle **Natur.Kraft.Plätze** sind für **alle Fitness-Level** und mit durchschnittlicher Kondition erreichbar. Einige auch barrierefrei.
- **Plane Deine persönliche Natur.Kraft.Platz. Wanderung sorgfältig.** Lade die Online-Version und benutze Dein Handy entspannt im Flugmodus, wenn es Dir so sympathischer ist.
- Starte jede Wegetappe bewusst mit **genügend Zeit** und maximaler **Offenheit für neue Erfahrungen.**
- Nimm **Unterschiede in den „Landschaftsbühnen“** und den Wegen wahr: Höhenunterschiede, Wegbeschaffenheiten, Helligkeiten, Temperaturen, Aromen, Übergänge.
- Entwickle Deine **Genuss-Geschwindigkeit** und ändere das Tempo ab und zu.
- Entwickle einen gesunden Sinn für **Pausen** und höre die **Sprache Deines Körpers.**
- Lehne Dich auch zwischen den Übungen an Felsen und Bäume und spüre dort die **Natur.Kraft.**, die stets vorhanden ist.
- Entwickle bewusst **Antennen** für die Schönheit und die Kraft der Natur. Je mehr Du wahrnimmst, desto mehr kann sie an gesunder **Balance und Entspannung** bewirken.
- Nimm Deine **besten Übungen** mit nach Hause – und stärke Dich bis zum nächsten Aufenthalt weiter.
- Probiere die **GEH-TIPPS** auch an anderen Stellen aus. Hier findest Du zusätzlich für Paare, Familien oder Gruppen Übungen:



Die Übungen bestehen aus sanften **Bewegungs-, Atmungs- und Gedankenimpulsen.** Über die Natur erhältst Du eine leichte Verbindung zu Deiner eigenen Natur. Du spürst, wenn eine Situation **»stimmig«** ist.





 **Natur.Kraft.Plätze.**

- 1a. Kapelle Heiligenbrunn
- 1b. Heidenhügel
- 2. Pürglitz
- 3a. Ägydiuskirche
- 3b. Neues Plannerkreuz

Für eine **Stärkung** mit **regionalen und saisonalen Köstlichkeiten** findest Du auf den Seiten 23 bis 25 die Möglichkeiten der Marktgemeinde Irdning-Donnersbachtal.

Kapelle Heiligenbrunn und der Heidenhügel

DAS BESONDERE

Das „**Heilige Bründl**“ von Irdning ist ca. 200 Jahre alt und ihm werden wohltuende Kräfte zugesprochen. Das ganze Areal Heiligenbrunn wirkt energetisch sakral, klärend-reinigend, weiblich und stärkt die Kraft der Intuition. Das Wasser als Gabe der Erde gibt auch symbolisch Kraft und Schwung zum Leben. Neben der hölzernen Christusfigur, aus deren Brust das klare Wasser fließt, schenkt dir ein schmaler Holzsteg nebenan das Gefühl, dem Wasser und seinem steten Fließen besonders nah zu sein. Am **Heidenhügel** gedeiht eine Vielfalt an Wildkräutern, weswegen hier bereits Sonnwendfeste und andere Jahreskreisfeste gefeiert wurden. Grab- oder Holzbauten werden darunter vermutet. Der Platz lädt ein, den Gegensatz von lebhaften früheren Festen auf der Wiese und der Stelle zwischen den Bäumen dahinter wahrzunehmen.



EMPFOHLENE TOUR

„[Heiligenbrunn-Rundwanderweg](#)“, Start: Infobüro Irdning

DIE WIRKUNG für Deine Gesundheit



Körperlich: Kräftigend, motorisch, balancierend
 Mental: Gedanken können sich klären
 Herzensfrage: Was lasse ich los? Was lasse ich in mein Leben fließen?

DEINE RESONANZÜBUNG Die Heiligenbrunn Schöpfgeste

- Nahe dem Heiligenbrunn einen guten Stand finden.
- Achtsam eine (trockene) Schöpfgeste ausführen: Die Hände als Schale vor dem Körper langsam nach unten führen, gedanklich Wasser auffangen, dann die Schale langsam über den Kopf führen und über dem Körper leeren.
- Langsame Wiederholungen vertiefen die Übung.



GEH-TIPP „Los-Lass-Gang“:

Mit jedem Schritt lässt der hintere Arm gegengleich zum vorderen schwungvoll etwas zurück, das nicht weiter mitgenommen werden will. Ausgestreckte und gespreizte Finger stärken den Gang und die Vorstellung zusätzlich.

Pürglitz

DAS BESONDERE

Die Wehrschanze Pürglitz wurde um 1800/01 als Erdwerk errichtet und war Teil einer Verteidigungskette gegen die napoleonischen Truppen. Heute überwiegt die Wirkung des Waldes.

Ca. 30 Gehminuten bergab steht das **Kapuzinerkloster** mit der stillen Klosterkirche. Sowohl die Pürglitz, als auch das Kloster können als Schutz gebende Räume erfahren werden.

EMPFOHLENE TOUR

„Pürglitz-Rundwanderweg“, Start: Infobüro Irdning

DIE WIRKUNG für Deine Gesundheit

Körperlich: Rückgrat stärkend, atmungsaktiv
Mental: Schützend, entspannend, ICH-Kraft stärkend
Herzensfrage: Wo fühle ich mich sicher und entspannt?

DEINE RESONANZÜBUNG

Mein sicherer Raum – Mein freier Raum

- Durch Ausprobieren den eigenen schönsten Platz finden, der zugleich Sicherheit und Freiheit verspricht.
- Die Füße fest gegen den Boden stemmen, von hier aus das Rückgrat Stück für Stück aufrichten, Knie lockern, die Schultern ziehen nach hinten unten, das Kinn neigt sich zum Kehlkopf.
- Bewusst über die Füße die Kraft der Erde in den Körper EIN-atmen (Kraft der Erde) und über die Füße Altes wieder AUS-atmen (Transformation durch die Erde). Die Arme können durch AUF- und AB-Bewegungen den Atem begleiten.
- Probier die Übung sowohl auf der Pürglitz entlang der Forststraße, als auch beim Kapuzinerkloster aus.



GEH-TIPP „Füße-finden-den-Weg“:

Auf der Pürglitz Forststraße bewusst die Füße den Weg finden lassen. Dabei für künftige ungleichmäßige Wege trainieren. Passagen können mehrmals gegangen werden: Es darf sich immer leichter und freier gehen.

Ägydiuskirche und Neues Plannerkreuz

DAS BESONDERE

Die dem **Hl. Ägydius** geweihte Kirchenruine auf dem Weg zur Planneralm fasziniert schon in der Annäherung! Die älteste schriftliche Nennung stammt aus dem Jahre 1357, doch ist der Bau erheblich älter. Die heute noch sichtbaren Mauern stammen aus dem 12. Jahrhundert. Der Blick reicht bis zum Natur.Kraft.Platz, Johanneskapelle und in das ganze Tal.

Noch höher geht es zum **Neuen Plannerkreuz** auf der Planneralm (1.600-2.000m), eines der höchstgelegenen Ski- und Wandergebiete der Steiermark.

EMPFOHLENE TOUREN

zur Ägydiuskirche: „Geh in Dich Weg“,
Start: Badeteich Donnersbach

zum Neuen Plannerkreuz: Plannerseeweg,
Start: Parkplatz Planneralm

DIE WIRKUNG für Deine Gesundheit

Körperlich: Rückgrat rotierend, atmungsaktiv
Mental: Raum erfahrend, Raum nehmend
Herzensfrage: Wie empfinde ich meine eigene Höhe und Weite? Kann ich meinen Raum einnehmen?

DEINE RESONANZÜBUNG Äußere Weite – Innere Weite

- Den eigenen WEITE-Platz finden - ob innerhalb der Ägydiuskirche oder oben beim Neuen Plannerkreuz.
- Den äußeren RAUM weiten: an einer sicheren Position stabil stehen, die Luft und den Wind wahrnehmen, dann die Arme hin und her um die Rückenachse schwingen.
- Den inneren RAUM ausdehnen: auf 5 EIN-atmen, auf 5 die Luft halten und auf 5 AUS-atmen. Wiederholen, so oft es Dir gut tut.



GEH-TIPP „Wald-Luft-Schwimmen“ für ansteigende Waldwege:

Das Gehen wird durch rhythmisch passende Schwimmbewegungen der Arme ergänzt.



Natur.Kraft.Plätze.

1. Bankerlplatz am Putterersee
2. Kulm-Gipfel
3. Stalingradkapelle

Für eine **Stärkung** mit **regionalen und saisonalen Köstlichkeiten** findest Du auf der Seite 26 die Möglichkeiten der Marktgemeinde Aigen.

Bankerlplatz am Putterersee



DAS BESONDERE

Der Moorsee **Putterersee** hat durch seinen Moor-Untergrund eine hervorragende Wasserqualität und verschiedene Tiefen. Seine Licht-Stimmungen machen ihn fast menschlich. Pionierbäume wie die Birke sowie Moor- und Mooslandschaften und der malerische Gebirghintergrund prägen ihn. Das Wasser „trägt“ hier die Erde. Die Erde fühlt sich wie ein Schwamm an. Diese unmittelbare Verbindung von Wasser und Erde wird bei einer idyllischen See-Umrandung spürbar.

EMPFOHLENE TOUR

„[Kulmgipfel](#)“, Start: Parkplatz Tennisplatz



GEH-TIPP „Weiches Gehen“:

Jeder Schritt wird zu einem bewussten Kontakt mit dem Seeuferboden. Der Körper schwingt im Gehen mit, dabei die Weichheit der Umgebung aktiv aufnehmen und sich selbst als Teil der ganzen See- und Moorlandschaft fühlen.

DIE WIRKUNG für Deine Gesundheit



Körperlich: Beweglichkeitsfördernd, lockernd
Mental: Beruhigend, reflektierend, ausgleichend
Herzensfrage: Was erzählt mir die Resonanzübung über meine momentane Energie bzw. Entspannung?

DEINE RESONANZÜBUNG Liegende Wasser-„8er“



- An einem guten Ufer-Standpunkt mit den Händen und/ oder Armen liegende „8“en in die Luft zeichnen: klein oder größer werdend, synchron oder gegengleich.
- Nach einiger Zeit den Oberkörper die Figur selbst „zeichnen“ lassen. Einen ruhigen Bewegungsfluss von selbst entstehen lassen.
- Zur Steigerung kann der ganze Oberkörper seitlich mit schwingen! Ist diese Bewegung zu stark, hat der Körper in Resonanz bereits zu Dir „gesprochen“.

Kulm-Gipfel

DAS BESONDERE

Als Inselberg ist der **Kulm** mit seiner Gipfelhöhe von 918 m neben dem Grimming ein weiterer „Stabilisationspunkt“ inmitten der flachen Wasserlandschaft des Ennstales. Am Nordhang des Kulms wurden die bisher nördlichsten hallstattzeitlichen Hügelgräber der Steiermark entdeckt. Die Wegeanlage ist so gestaltet, dass Du Dich in großen Runden entspannt dem Gipfel nähern kannst. Je höher der Rundumgang führt, desto atemberaubender werden die Blicke auf den Putterersee bis zur Enns. Dazu passt die ausladende Gipfelfläche mit dem 360° Panoramablick!

EMPFOHLENE TOUR

„Kulmgipfel“, Start: Parkplatz Tennisplatz

DIE WIRKUNG

für Deine Gesundheit

Körperlich: Konditionssteigernd, Faszien dehnend
Mental: Entspannt anregend, inspirierend
Herzensfrage: Wie geht es mir mit der maximalen Körperstreckung? Gönn mir diese Haltung öfter?

DEINE RESONANZÜBUNG

Ich-die-Bergspitze

- An einem guten Standpunkt stabil stehen und für die Verbindung zwischen Putterersee und dem Kulm eine bewusst gleichmäßige Wasserrad-Atmung ausführen: langes EIN- und AUS-Atmen, ohne Pausen, dabei gedanklich „die Kraft des Wassers den Berg hochziehen, die Kraft des Berges hinunter zum See atmen“.
- Den Körper zunehmend nach oben strecken, die Arme nach oben ziehen und die ausgleichende Streckung entlang der gesamten Körperachse aufwärts genießen.
- Zur Steigerung auf die Fußspitzen stellen mit der Vorstellung, selbst eine Energie erfüllte Verbindung zwischen Himmel und Erde zu bilden.



GEH-TIPP „Geh-Atem-Meditation“ für längere Passagen:

Die Dauer beim EIN- und AUS-Atmen bleibt jeweils gleich lang. Der Blick bleibt weich, ohne besonderen Fokus.

Stalingradkapelle

DAS BESONDERE

30 Jahre nach den **Schlachten von Stalingrad** wurde diese Kapelle vom österreichischen Stalingradbund in Aigen errichtet: 285.000 Soldaten der 6. Armee waren eingeschlossen. Viele Verwundete wurden ausgefliegen. 250.000 Soldaten waren gefallen, erfroren oder sind in Gefangenschaft gestorben. Im Gegensatz zu der Historie ist der Platz oberhalb des Ortes Ritzmannsdorf ein lichter Standort mit faszinierender Aussicht. Nur wenige Gehminuten in Richtung Hohe Trett bzw. Kohlanger befindet sich ein alter **Bergahorn** links. Er wirkt wie ein ehrfurchtsvolles Friedens-Naturdenkmal.

EMPFOHLENE TOUR

„Stalingradkreuz-Kohlanger-Rastanger-Weg“, Start: Parkplatz



DIE WIRKUNG

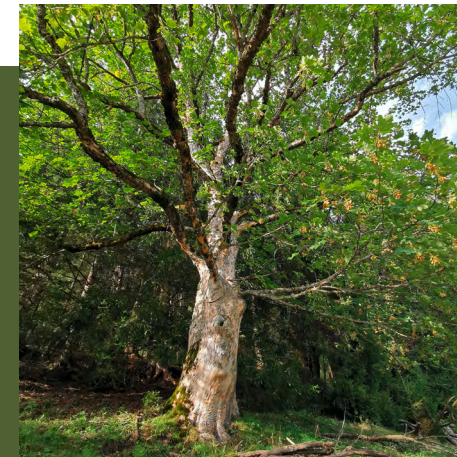
für Deine Gesundheit

Körperlich: Konditionssteigernd, Faszien dehnend
Mental: Entspannend, Dankbarkeit fördernd
Herzensfrage: Was fühle ich angesichts der Geschichte des Platzes? Wie fühlt sich mein innerer Frieden an?

DEINE RESONANZÜBUNG

Ja-zum-Leben

- An einem selbst gewählten Standpunkt in der Nähe der Stalingradkapelle die Hände mehrmals fest zu Fäusten anspannen und wieder entspannen.
- Den Oberkörper durch tiefes EIN-Atmen weiten, die Arme locker zur Seite erheben, die Finger wie Sonnenstrahlen kraftvoll auseinanderspreizen.
- Ein inneres oder auch hörbares „Ja-zum-Leben!“ oder „Ja-zum Frieden!“ entstehen lassen.





Für eine **Stärkung** mit **regionalen und saisonalen Köstlichkeiten** findest Du auf der Seite 26 die Möglichkeiten der Gemeinde Wörschach.

Natur.Kraft.Plätze.

1. Felsen-Wasser-Platz am östlichen Fürstensteig
2. Wasserquelle vor dem Gemeindeamt Wörschach (in Neugestaltung)
3. Wasserplatz an der Enns (in Neugestaltung, gemeinsam mit IRIS-Projekt zur Enns-Renaturierung)

Felsen-Wasser-Platz am östlichen Fürstensteig



DAS BESONDERE

Erstmals im Jahre 1195 wurde die Gemeinde Wörschach als Dorf „Werses“ urkundlich erwähnt. Noch früher zeigt eine Bestätigungsurkunde von 890, dass nord-östlich von Wörschach Erzgestein abgebaut wurde. Der **Felsen-Wasser-Platz** liegt am östlichen Fürstensteig in Wörschach. Wanderst du von hier in Richtung Stainach (ca. 1 h), dann gelangst du zum nächsten Natur.Kraft.Platz. Kalvarienberg bei Schloss Friedstein (siehe S. 21). Im steten Auf und Ab entdeckst Du eine Vielzahl von Naturformationen: Wälder wechseln sich mit Felsumgebungen ab, der Weg weitet sich und wird wieder schmaler. Wie viele Menschen waren hier schon unterwegs und in welchen Situationen? Fühle Dich verbunden mit ihnen.

EMPFOHLENE TOUR

„Fürstensteig“; Start: Parkplatz Gemeindeamt

DIE WIRKUNG für Deine Gesundheit

B M A

Körperlich: Zirbeldrüse aktivierend, inspirierend
Mental: Entspannend, eigene Lebensphasen forschend
Herzensfrage: Kann ich erfrischende Pausen wie hier die Wasser- und Felsen-Begegnung genießen?

DEINE RESONANZÜBUNG

Zirbeldrüsenaktivierung „Felsenkuss“

- Am Felsen-Wasser-Platz zunächst die erfrischende Wasser-Atmosphäre wahrnehmen: visuell und akustisch, dazu auch den Wasserduft.
- Den eigenen Felsenplatz finden.
- Die Zirbeldrüse, die u.a. für den Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig ist und die Immunkräfte stärken kann, hinter der mittleren Stirnhöhe sanft aktivieren durch aufmerksames Annähern mit der Stirn am Felsen. Bereits eine leichte Berührung zeigt belebende Wirkung.



GEH-TIPP „Lebenswellen“ für Auf- und Ab-Passagen:

Den Fürstensteig begehen wie einen besonderen „Fürstinnen“- oder „Fürsten“-Gang durch das eigene Leben. Das Auf und Ab im steten Wechsel in seiner ganzen Vielfalt als natürlich wahrnehmen.

Wasserquelle vor dem Gemeindeamt Wörschach (in Neugestaltung)

DAS BESONDERE

Früher war die Wasserquelle am Dorfplatz vor dem Gemeindeamt Wörschach die lebensnotwendige Versorgung und ein zentraler Treffpunkt für soziale Begegnungen und Märkte. Obwohl sie in den 1990er Jahren durch Leitungen gefasst wurde, versiegte der Wasserfluss aufgrund von Naturereignissen. 2025 ist eine umfassende Revitalisierung geplant, um diesen Natur.Kraft.Platz wieder als Begegnungsort für alle Generationen herzustellen.

EMPFOHLENE TOUR

Die Wasserquelle liegt direkt neben den Parkplätzen des Gemeindeamts. Im Anschluss ist der „Fürstensteig“ empfehlenswert.

DIE WIRKUNG für Deine Gesundheit

Körperlich: Ausgleichend
Mental: Klärend, bewusstseinsstärkend, motivierend
Herzensfrage: Kann ich die innere Erfrischung als Geschenk der Quelle an- und mitnehmen?

DEINE RESONANZÜBUNG

Wörschacher Wasser-Licht-Quelle

- Einen eigenen „Quellen-Platz“ finden im passenden Abstand zur Wasserakustik
- Selbst zur Quelle werden: Die Arme langsam heben (EIN-atmen) bis die Hände sich über dem Kopf finden (AUS-atmen), dabei gedanklich die Kraft der Wasserquelle durch den Körper zum Himmel ziehen. Dann umgekehrt die Arme wieder senken (EIN-atmen) bis die Hände ihren tiefsten Punkt seitlich am Körper finden (AUSatmen). Dabei gedanklich die Kraft des Lichtes durch den Körper in die Wasserquelle ziehen.
- In den Wiederholungen die Wassermenge und Reichweite gedanklich variieren: Du bist der Mittelpunkt deiner eigenen Quelle!



GEH-TIPP „Urvölker Spiralgang“ für ansteigende Passagen:

Das jeweils hintere Bein schiebt bewusst an, das Becken nutzt die entstehende Spiralwirkung als Schwung. Auf diese Weise kann eine kraftvolle Leichtfüßigkeit von Schritt zu Schritt entstehen.

Wasserplatz an der Enns (in Neugestaltung, gemeinsam mit Projekt zur Enns-Renaturierung)



DAS BESONDERE

Die Enns ist mit 254 km der längste Binnenfluss Österreichs und wurde im Zuge diverser Regulierungen als Wildfluss „gebändigt“. Die zeitgemäße Umsetzung von Renaturierungspassagen mit Flussschlingen und Feuchtlebensräumen ist heute wichtig. So wird diese eindrucksvolle Wasserstraße ihrer Funktion als Verbindung zwischen Mensch und Natur wieder gerecht. Denn das Wasser der Enns birgt die ursprüngliche Kraft der Quelle in jedem Molekül nach wie vor in sich. Diese Kräfte erschließen sich all denen, die in Resonanz gehen mit der Enns und ihrem Fließen.

EMPFOHLENE TOUR

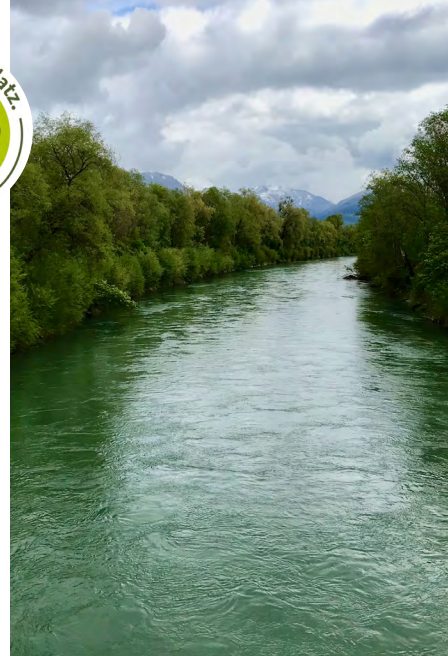
„Enns-Renaturierung-Rundweg“. Vorbei am Tennisplatz - Leistenbachweg bis zur Kreuzung - rechts oder links entlang der Enns - wieder retour.
Start: Sportplatz Stainach-Grimming

DIE WIRKUNG für Deine Gesundheit

Körperlich: Ausgleichend, fein-motorisch, energetisch
Mental: Bewusstseinsstärkend für den Lebensfluss
Herzensfrage: Kann ich die Langsamkeit und Gleichmäßigkeit der Übung genießen? Kann ich die Ruhe aufnehmen und speichern?

DEINE RESONANZÜBUNG (Trockenes) Fluss-Qigong

- Am Uferplatz die Füße fest mit dem Boden „ankern“, entspannt stehen, die Augen schließen oder einen weichen Blick ohne speziellen Fokus einnehmen.
- Die Hände umfassen eine unsichtbare Kugel vor dem Körper, schieben diese mit einer langsamen, gleichmäßigen Bewegung vom Körper weg und so weit wie möglich nach vorn. Am Umkehrpunkt angelangt fassen die Hände um und ziehen die Kugel wieder langsam zum Körper zurück. Ebenso erfolgt die Bewegung nach unten und nach oben.
- Mehrmalige und zunehmend langsamer ausgeführte Wiederholungen erhöhen die Entspannung.



GEH-TIPP „Fließender Gang“ entlang von Gewässern:

Zunehmend „fließender“ werden in der Geh-Bewegung. Den Körper bis in die Arme als harmonische Einheit spüren, die Wasserakustik bewusst inhalieren.

Für eine **Stärkung** mit **regionalen und saisonalen Köstlichkeiten** findest Du auf der Seite 25 die Möglichkeiten der Marktgemeinde Stainach-Pürgg.



Natur.Kraft.Plätze.

- 1a. Schloss Trautenfels
- 1b. Kirchenruine Neuhaus
2. Johanneskapelle
3. Kalvarienberg bei Schloss Friedstein am westl. Fürstensteig



Schloss Trautenfels und die Kirchenruine Neuhaus



DAS BESONDERE

Schloss Trautenfels, Wahrzeichen des mittleren Ennstals, thront auf einem Fels sporn am Fuße des Grimings. Als vielschichtiger Kunst- und Kulturstandort steht es für die Geschichte, Kultur und Natur des Bezirkes Liezen. Seit seinem Bau in 1261 ist seine Geschichte von besonderer Dynamik und Besitzerwechsel geprägt. Einen kurzen Spaziergang weiter befindet sich die **Kirchenruine Neuhaus**: ein Zeitzeugnis für den Untergrundprotestantismus, während der Gegenreformation. Heute lässt diese Gedenkstätte über Fanatismus, Hass und Vergebung nachdenken. Die Übung passt zu beiden Orten.



Pfeilartige Sitzgelegenheit

EMPFOHLENE TOUR

„Kulturnaturgenuss Rundweg“,
Start: Parkplatz Schloss Trautenfels



DIE WIRKUNG

für Deine Gesundheit

Körperlich: Selbstwahrnehmungs-fördernd
Mental: ICH-Bewusstseinsbildung, ICH-Akzeptanz
Herzensfrage: Kann ich das Ergebnis der Übung gut annehmen?



DEINE RESONANZÜBUNG

Pfeilspitze - Dynamik oder Stärkung

- Drei Plätze entlang der imposanten Schlossmauern sind mit pfeilartigen Sitzgelegenheiten ausgestattet. Diese sind nun Dein Resonanzfeld der mentalen Stärkung. Probiere für einen ruhigen Moment aus, mit Blick in die Landschaft:
 1. VOR der Pfeilspitze, d.h. die Kraft des Dreiecks hinter Dir wirkt stärkend
 2. HINTER der Pfeilspitze, d.h. Du gibst Deine Kraft in eine Situation oder eine Person
- Den eigenen, in diesem Moment bevorzugten, Platz finden.

GEH-TIPP

„Wir-sind-Spitze!“
für Familien / Gruppen:

Ihr seid noch stärker als Steine oder Mauerreste: Bildet selbst eine Pfeilspitze und jeder steht einmal vorn. Dann vergleicht das Gefühl, wie es ist, gestärkt zu werden oder selbst zu stärken. Legt Euch die Arme auf die Schultern. Das stärkt zusätzlich! Mehr Übungen für Paare, Familien oder Gruppen hier:



Johanneskapelle

DAS BESONDERE

Die **Johanneskapelle** wurde Anfang vom 12. Jh. als älteste Kirche der Steiermark im romanischen Stil auf einem Felsplateau oberhalb des Ortes Pürgg erbaut. Die einzigartigen Wandmalereien machen sie zum UNESCO-geschützten Weltkulturerbe! Der weite Blick über das Ennstal, zum Grimming und Schloss Trautenfels ist unbeschreiblich.

Geht man in Richtung Ortszentrum sind einige Häuser und Mauern aus dem Mittelalter zu entdecken. Die Pfarrkirche St. Georg ist umgeben von einem malerischen Friedhof und entfaltet ihre Wirkung beim Durchschreiten.

EMPFOHLENE TOUR

„Kulturnaturgenuss Rundweg“

Start: Parkplatz Schloss Trautenfels

DIE WIRKUNG

für Deine Gesundheit

Körperlich: Zwerchfell entspannend, atmungsaktiv
Mental: Perspektivisch-visionär, motivierend
Herzensfrage: Wie fühlt sich die Entspannung an?

B

M

A

DEINE RESONANZÜBUNG

Lichtdusche für das Zwerchfell

- Auf dem Felsenplateau, den besten Stand finden.
- Mit geschlossenen Augen das Licht wahrnehmen mit der Vorstellung, unter einer „Licht-Dusche“ zu stehen. Tief EIN-atmen und so das Licht durch den Körper bis tief in alle Zellen aufnehmen.
- AUS-Atmen bis sich die Lungen maximal entleeren. Nase und Mund schließen und dennoch EIN-Atmen versuchen, obwohl es nicht wirklich geht. Nun die Bewegung im Zwerchfell spüren. Danach normal weiteratmen.

GEH-TIPP „Thymusdrüsen- Rhythmus-Gang“

für ansteigende Passagen:

Passend zum Geh-Rhythmus in einer wohlthuenden Intensität auf die Thymusdrüse (hinter der Mitte des Brustkorbes) klopfen – der Rhythmus darf kreativ sein!



Kalvarienberg bei Schloss Friedstein am westl. Fürstensteig

DAS BESONDERE

Das Dorf „Gruscharn“ mit erstmaliger Erwähnung von 1195 wird seit 1659 Stainach genannt. Die heutige Marktgemeinde Stainach-Pürgg auf 645 m Seehöhe ist der Ausgangspunkt für die **westliche Fürstensteig-Passage**, die sich mit dem östlichen Teil – von Wörschach kommend – bei Schloss Friedstein und dem Kalvarienberg verbindet. Der Kalvarienberg mit der Kreuzigungsgruppe ist ein besonders idyllischer und kraftvoller Platz ähnlich einem naturräumlichen „Gesundheitstempel“: Er wird dynamisch belebt durch den nahen Bachlauf und erlaubt eine spürbare Verbindung zu allen Elementen, die über folgende Resonanzübungen körperlich verstärkt werden kann.

EMPFOHLENE TOUR

„Fürstensteig“, Start: Parkplatz Gemeindeamt Wörschach

DIE WIRKUNG

für Deine Gesundheit

Körperlich: Oberkörper kräftigend, Faszien dehnend
Mental: Positiv selbst belohnend
Herzensfrage: Wie fühlt sich die 4-Elemente-Dehnung an?
Welches Element gibt mir heute besonders Kraft?

B

M

A

DEINE RESONANZÜBUNG

4-Elemente-Dehnung

- An einem ruhigen Baum- oder Felsenplatz entlang vom Fürstensteig oder am Kalvarienberg im stabilen Stand die Füße relativ nah vor den Baum oder den Fels positionieren. Die Beine sind leicht gegrätscht.
- Die Hände stützen den Körper nach vorne ab. Die Arme dehnen den Oberkörper leicht nach hinten, gut atmen und ca. 2,0 – 2,5 Minuten wahrnehmen:
 - » Die ERDE-Verbindung über die Füße
 - » Die LUFT-Verbindung über das Atmen
 - » Die WASSER-Verbindung im Dehnen
 - » Die FEUER-Verbindung über das Körpergefühl, das im Dehnen entsteht



Check-In Challenge

Entdecke die zauberhaften Natur.Kraft.Plätze. und mach mit bei der Schladming-Dachstein Check-In Challenge. Dabei sammelst Du wertvolle Punkte im Schladming-Dachstein FürDich Club. Mit genügend Punkten auf dem Konto erhältst Du schließlich in der Bonuswelt exklusive Prämien und attraktive Preise. Also, nichts wie auf zu den Natur.Kraft.Plätzen., um dort magische Momente und wertvolle Punkte zu sammeln.

Und so einfach geht's:

- Schladming-Dachstein App herunterladen
- Mitglied im FürDich Club werden
- Natur.Kraft.Plätze. aufsuchen
- Vor Ort in der App unter dem Punkt „Entdecken“ einchecken
- Wertvolle Punkte sammeln
- Exklusive Prämien und attraktive Preise einlösen



Schladming-Dachstein App



Irdning-Donnersbachtal

Für eine weitere Stärkung mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten...

Alpengasthof Grimmingblick Planneralm, Nr. 18	+43 3683 8105 www.grimmingblick.at	ganzjährig
Bäckerei Dankelmayr Donnersbach, Nr. 12	+43 3683 2246	ganzjährig
Base Camp Donnersbachwald, Nr. 96	+43 676 31 88 316 www.base-camp.co	im Winter
Beisl Irdning, Hauptplatz 50	+43 664 26 39 371	ganzjährig
Berghof Riesneralm Donnersbachwald, Riesneralm Mittelstation	+43 3680 606 www.riesneralm.at	im Winter
Dankelmayrhütte Donnersbachwald, Lärchkaralm	+43 3683 2246	im Sommer
Der Stegerhof Donnersbachwald, Nr. 46	+43 3680 287 www.stegerhof.at	ganzjährig
Dorfschenke Donnersbachwald, Nr. 99	+43 3680 271	ganzjährig auf Anfrage
Dornbuschhütte Planneralm, Nähe Talstation Rotbühelbahn	+43 676 35 07 209	im Winter
Edelweiss – Die Pizzeria Donnersbachwald, Nr. 89	+43 3680 60676 oder 3680 606 www.riesneralm.at	ganzjährig
Ewis-Hütte Planneralm, Nr. 26	+43 3683 8175	Info fehlt
Finkenkeller Irdning, Hauptplatz 16	+43 676 33 47 102	ganzjährig
Gasthof Leitner Donnersbach, Erlsberg 80	+43 3683 2267 www.gasthof-leitner.at	ganzjährig
Gasthof Rüscher Donnersbach, Nr. 17	+43 3683 2215 www.gasthof-ruescher.at	ganzjährig
Grabenwirt Irdning, Donnersbachstraße 7	+43 3682 22496 www.gasthofgrabenwirt.at	ganzjährig
Handwerksbäckerei Trafella Irdning, Hauptplatz 33	+43 676 8973 55514 www.schladming-dachstein.at/ trafellairdning	ganzjährig
Hochsitz Donnersbachwald, Riesneralm Bergstation	+43 3680 606 www.riesneralm.at	ganzjährig

(Stand: 10/2024)

Jufa Donnersbachwald Donnersbachwald, Nr. 190	+43 570 83 400 www.jufahotels.com/hotel/ donnersbachwald	ganzjährig auf Anfrage
Jufa Planneralm Planneralm, Nr. 15	+43 570 83 310 www.jufahotels.com/hotel/ planneralm	ganzjährig auf Anfrage
Krapflhof Donnersbach, Erisberg 18	+43 3683 2291	ganzjährig
Landhaus Gabriel Irdning, Annaweg 132	+43 660 2161368	ganzjährig auf Anfrage
Landhaus Steer Donnersbachwald, Nr. 95	+43 676 88953568 www.steer.at	ganzjährig
Mama Joe Gelateria Irdning, Montessori Straße 263	+43 664 50 49 914 www.mama-joe.at	im Sommer
Marktcafé & Eisdiele Irdning, Trautenfeler Straße 58	+43 3682 22490 www.facebook.com/ marktcafeirdning	ganzjährig
Mörsbachwirt Donnersbachwald, Vordere Mörsbachalm	+43 3680 211 www.moersbachwirt.at	ganzjährig
Oxenalm Donnersbachwald, Riesneralm/ Mörsbachtal	+43 664 88 4539 41 www.oxenalm.at	ganzjährig
Pizzeria Ennstal Aigner Straße 22	+43 368 22 2377	ganzjährig
Pizzeria-Kebap De Luxe Irdning, Trautenfeler Straße 207	+43 664 99 81 6129 de-luxe-pizzakebap.business.site	ganzjährig
Planner Inn Planneralm 25	+43 660 69 80 696	ganzjährig
Restaurant Gabriel Irdning, Ringgasse 48	+43 3682 22422 www.gabriel-irdning.at	ganzjährig
Rosstallbar Donnersbachwald, Nr. 39	+43 664 92 72 230 www.schaupphof.com	ganzjährig
Schrabachalm Donnersbach, Furrach 20	+43 664 38 89 150	im Sommer
Seekaralmhütte Planeralm 1	+43 664 2187592	im Winter
Seestüberl Donnersbach, Nr. 74	+43 660 1113 011	ganzjährig
Sportler Stüberl Irdning, Trautenfelerstraße 2	+43 676 42 51 106 facebook.com/sportlerstueberl	ganzjährig

Stallaalm Donnersbachwald, über Lärchkaralm	+43 3683 2246	im Sommer
The Rock Planneralm , Nr. 7	+43 3683 8193	im Winter
Vinothek Josef Hofer Irdning, Hauptplatz 32	+43 3682 224710 www.zirben.at	ganzjährig
Wirtshaus Im Dörfel Irdning, Falkenburg 273	+43 3682 22022 www.imdoerfl.at	ganzjährig

Stainach-Pürgg

Das Kaffeehaus Stainach, Hauptplatz 258	+43 664 5190 560	ganzjährig
Die Greisslerei Pürgg 11	+43 3682 22274 www.gasthauskrenn-puergg.at	ganzjährig
Fischrestaurant Schlossteichstüberl Trautenfels 27	+43 3682 24767	ganzjährig
Gasthaus Krenn Pürgg 11	+43 3682-22274 www.gasthauskrenn-puergg.at	ganzjährig
Gasthaus Zum Wasserfall Lessern 43	+43 3688 2367	ganzjährig
Gasthof Dachsteinblick Wörschachwald 87	+43 3688 2328 www.gasthof-dachsteinblick.at	ganzjährig
Gasthof Wörschachwalderhof Wörschachwald 89	+43 3688 2280 www.woerschachwalderhof.at	ganzjährig
Grimminghütte Trautenfels, Grimmingmassiv	+43 676 3319 498	im Sommer
Pizzeria Bulan Stainach, Grazer Straße 94	+43 3682 25827 www.bulan.at	ganzjährig
Schlosstaverne Gindl Trautenfels, Neuhaus 9-10	+43 3682 22235	ganzjährig
Spechtenseehütte Wörschachwald 88	+43 3688 2666 www.spechtensee.com	ganzjährig
Steffl-Bäck Stainach, Grazer Straße 146	+43 3682 25019 www.stefflbaeck.at	ganzjährig
Stehbeisl Stainach, Hauptplatz 84	+43 664 27 37 971	ganzjährig
Würstl-Pub Stainach, Salzburger Straße 401	+43 3682 22650	ganzjährig

Aigen im Ennstal

Für eine weitere Stärkung mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten...

Café Pub Loch Ness Sallaberg am See 12	+43 3682 22521 www.putterersee.at	im Sommer und bei Eislaufbetrieb
Dorfwirt Wöhrer Lantschern 10	+43 3682 22029 www.landgasthof-woehrer.at	ganzjährig
Gasthaus Grassl Ketten 11	+43 3682 22534	ganzjährig auf Anfrage
Gasthaus Zechmann Ketten 14	+43 676 73 02 214 schladming-dachstein.at/ zechmann	ganzjährig
IMLAUER Hotel Schloss Pichlarn & Restaurant 19 am Golfplatz Zur Linde 1	+43 3682 24440 www.schlosspichlarn.at	ganzjährig (im Winter auf Anfrage)
Kirchenwirt Aigen Aigen	+43 3682 23310 www.kirchenwirt-aigen.at	ganzjährig
Café gegenüber Gemeindeamt Aigen 21	+43 3682 20701 www.mountainegg.at	ganzjährig
Pub Pizzeria Harlekin Aigen 54	+43 676 75 56 790 www.cafe-pub-harlekin.at	ganzjährig
Puttererseehof Aigen 13	+43 3682 22520 www.puttererseehof.at	ganzjährig (im Winter auf Anfrage)

Wörschach

A Nett'S Gasthaus Dorfstraße 25	+43 660 77 04 334 www.anettsgasthaus.at	ganzjährig
Gasthaus Weitgasser Aicherlsteinweg 231	+43 3682 22508 www.gasthaus-weitgasser.at	ganzjährig
Hochmölbingshütte Weltwanderweg 09	+43 676 90 03 909 www.hochmoelbinghuette.at	ganzjährig, im Winter eingeschränkt
Klammstüberl Eingang Wörschachklamm	+43 676 87 83 73 34	im Sommer
Oberkogler-Alm Wörschachberg 63	+43 664 50 14 429 www.facebook.com/oberkogler	im Sommer
Poschenhof Dorfstraße 13	+43 3682 22277 www.poschenhof.at	ganzjährig

Impressum:

Auftraggeberin:
Marktgemeinde Irdning-Donnersbachtal
Trautenfellerstraße 200
8952 Irdning-Donnersbachtal

+43 (0)3682 22420-0
gemeinde@irdning.at
www.irdning-donnersbachtal.at

stellvertretend für die Gesundheitsregion
Grimmingland (Aigen, Irdning-Donners-
bachtal, Stainach-Pürgg und Wörschach)

Fotocredits:

TVB Schladming-Dachstein/Panomax
(Titelbild), Christoph Huber (S. 19, Schloss
Trautenfels), Birgit Geieregger | Landent-
wicklung Steiermark (S. 3-5, 9, 11, 13, 17, 19),
Sabine Schulz (S. 4, 7-8, 12, 15-16, 20-21),
Isiwal oder Ewald Gabardi (S. 9), Freepik &
Steir. Volkspartei(S. 16)

Druck: JOST Druck & Medientechnik
Layout: b&b fotografie

Herausgeber:

Verein Landentwicklung Steiermark
Hans-Sachs-Gasse 5, 3. Stock
8010 Graz

+43 (0)316 82 4846
office@landentwicklung-steiermark.at
www.landentwicklung-steiermark.at

In Kooperation mit:

Sabine Schulz Kommunikation,
NATURERESPONSE ©
Rückertgasse 29/26, 1160 Wien
+43 699 1736 3607 | +49 176 4766 8790
kontakt@sabine-schulz-kommunikation.com
www.sabine-schulz-kommunikation.com

und

TVB Schladming-Dachstein
Ramsauerstraße 756, 8970 Schladming
+43 (0) 3687 23310
info@schladming-dachstein.at
www.schladming-dachstein.at

Haftungsausschluss:

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. (Stand 10/2024)



**SCHLADMING
DACHSTEIN**

**LAND
ENTWICKLUNG
STEIERMARK**



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Steiermärkischen Landes- und Regionalentwicklungsgesetzes finanziert.



Irdning-
Donnersbachtal



Aigen



Stainach-Pürgg



Wörschach