

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 wirken. Sie ist ein Impuls.

- 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.“



Tourismus und Kultur im Donautal Waldkirchen-Wesenufer
4085 Waldkirchen am Wesen 11
toku.waldkirchen-wesenufer@outlook.com
www.donauregion.at/donauresonanzweg

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

IMPRESSUM: Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz **HERAUSGEBER:** Tourismus und Kultur im Donautal Waldkirchen-Wesenufer **KONZEPTION UND INHALTLICHE GESTALTUNG:** SABINE SCHULZ KOMMUNIKATION / NATURESPONSE® Natur Resonanz **GRAFIK:** sd-werbeatler **DRUCK:** Wambacher Design & Druck **FOTOS:** • TourismusverbandDonauOberoesterreich_CMVIsuals • WU_Foto@Mark_Sengstbratl • Maridav/stock.adobe.com, Andrei/stock.adobe.com, maryviolet/stock.adobe.com, stivog/stock.adobe.com **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.

DIE GROSSE RUNDE

folgt der Donausteig-Runde, Beschilderung „4/4-Blick-Runde“

12 ELEMENTE-RESONANZPLÄTZE

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

4 GRUPPEN-ELEMENTEPLÄTZE

S Start / Finale für Gruppen am Hotel Wesenufer

3 PERSÖNLICHKEITENSKULPTUREN **P** Persönlichkeitskulpturen

SKULPTURENPARK **S** Fahrner Skulpturenpark

RASTPLÄTZE, 4 ELEMENTE-BEWEGUNGSPLÄTZE

R+B Rastplätze und Elemente-Bewegungsplätze

Inklusionszone

GASTRONOMIE, HOF-/DORFLÄDEN



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



DIE KLEINE RUNDE

folgt der Marktrunde und deren Beschilderung

4 ELEMENTE-ERLEBNISSTAPPEN

- ERDE** | vom Sportplatz bis zum Kreuzstöckl
- FEUER** | vom Kreuzstöckl über den Fahrner Skulpturenpark
- LUFT** | vom Fahrner Skulpturenpark bis zur Donaubrücke
- WASSER** | an den Uferwegen

4 GRUPPEN-ELEMENTEPLÄTZE

S Start / Finale für Gruppen am Hotel Wesenufer

3 PERSÖNLICHKEITENSKULPTUREN **P** Persönlichkeitskulpturen

SKULPTURENPARK **S** Fahrner Skulpturenpark

RASTPLÄTZE, 1 ELEMENTE-BEWEGUNGSPLATZ

R+B Rastplatz und Elemente-Bewegungsplatz

Inklusionszone



12,8 km
Reine Gehzeit
ca. 4,5 Stunden.

2 ABKÜRZUNGEN OHNE EXTRA BESCHILDERUNG
A Bärenbachweg **75** Kösslbachweg

4 ELEMENTE-ETAPPEN
WASSER LUFT FEUER ERDE

BEIDE RUNDEN
schenken in
umgekehrter
Gehrichtung
nochmals neue
Perspektiven!



4,5 km
Reine Gehzeit
ca. 1,5 Stunden.

**kinderwagenfreundlich,
barrierefrei**
**kinderwagentauglich,
mobilitätseingeschränkt zu genießen**

4 ELEMENTE-ETAPPEN
WASSER LUFT FEUER ERDE



Erlebe DICH
und erhalte
DEINE Botschaft
der Elemente



Mit 4 Elementen für

KÖRPER, GEIST UND SEELE



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



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!



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



Der DONAU RESONANZ-WEG 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 größte 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.

Nimm deine besten Übungen mit

Der Resonanzweg schenkt wertvolle vitale Bewegungs- und Atem-Tipps zur aktiven Lebensgestaltung.

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

WIE DEIN RESONANZWEG FUNKTIONIERT

Auf der großen Runde durch Panoramen, Wald- und Hügelwiesen wirst du die 4 Elemente WASSER, LUFT, FEUER und ERDE durchwandern.

Jedes Element hat sich an jeweils 3 Plätzen auf dich vorbereitet: Die Elemente sprechen kurze Botschaften – höre gut hin, denn sie erzählen von ihren Qualitäten - generell und speziell aus der Gegend! Sie zeigen dir besondere Resonanz Übungen, damit du direkt mit jedem Element in Kontakt kommen und dich stärken lassen kannst.



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 ermittle die Quersumme aus der Gesamtzahl deiner Elementepunkte, 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

KOMM IN RESONANZ mit deinen Elementen WILLKOMMEN bei dir

mit
WASSER-orientierten Resonanzübungen

für fließendes, körperlich-sensuelles
 Bewegungen

mit
LUFT-orientierten Resonanzübungen

für befreiendes
 Dehnen und Weiten
 mit Atemvariationen

mit
FEUER-orientierten Resonanzübungen

zum Erfahren von
 Dynamik, Energie und
 Ausdauer

mit
ERDE-orientierten Resonanzübungen

zum Erleben von
 Ruhe, Kraft und
 Erdverbundenheit



WASSER



LUFT



FEUER



ERDE

Die Gesamtbroschüre mit allen Resonanzübungen der großen Runde ist erhältlich am Start in Wesenufer und von Gastgebern am Weg