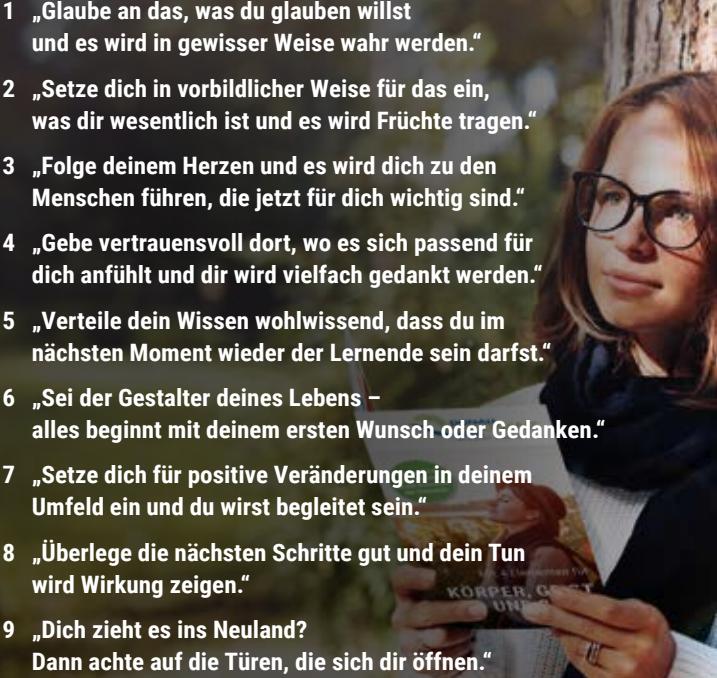


# NIMM DEINE ELEMENTE-BOTSCHAFT MIT

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.



**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

## DIE GROSSE RUNDE

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

### 12 ELEMENTE-RESONANZPLÄTZE

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

### 4 GRUPPEN-ELEMENTEPLÄTZE

- S Start / Finale für Gruppen am Hotel Wesenufer

### 3 PERSÖNLICHKEITENSKULPTUREN

- P Persönlichkeitenskulpturen

### SKULPTURENPARK

- S Fahrner Skulpturenpark

### RASTPLÄTZE, 4 ELEMENTE-BEWEGBUNGSPLATZ

- R+B Rastplätze und Elemente-Bewegungsplätze

### Inklusionszone



Erlebe DICH und erhalte DEINE Botschaft der Elemente



## 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 Persönlichkeitenskulpturen

### SKULPTURENPARK

- S Fahrner Skulpturenpark

### RASTPLÄTZE, 1 ELEMENTE-BEWEGBUNGSPLATZ

- R+B Rastplatz und Elemente-Bewegungsplatz

### Inklusionszone

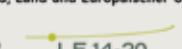


in Kooperation mit  
SABINE SCHULZ KOMMUNIKATION /  
NATURESPONSE® Natur Resonanz



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus



# 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 halbvolles 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 bestimmt, wann du einen Elementepunkt zählst.
- Am Ende des Weges ermittele 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  
Bewegen

mit  
**LUFT-orientierten  
Resonanzübungen**

für befreientes  
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

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

