

SPÜREN*ATMEN*GEHEN

WANDERUNGEN IM PRATER UND AM BISAMBERG



• Inspiration • Aktion • Diskurs
www.aktionsradius.at



WALDSPAZIERGANG mit Qigong & Meditation

Ein Streifzug durch die grüne Lunge Wiens

Samstag, 18. Juni 2022

9.00 – 12.00 Uhr

Wir laden zu einem Ausflug in den Wiener Grünen Prater. Gemeinsam mit **Michael Funovich**, der Taiji Quan und Qigong seit über 20 Jahren regelmäßig praktiziert und auch unterrichtet, erkunden wir mit dem Rad und zu Fuß die abseits von Hauptallee und Vergnügungsbetrieben gelegenen schönen Plätze im Prater. Wir entdecken die Natur in und um uns, begleitet von sanften Meditations- und kräftigenden Atemübungen aus dem Qigong. Schonende, achtsam ausgeführte Übungen bringen Entspannung und Ruhe in Bewegung und Geist und eignen sich hervorragend als Gesundheitsprävention und zur Stressreduktion.



Weg vom Strudel der Großstadtzeit, richten wir den Fokus hin auf die Schönheit der facettenreichen Details des grünen Praters ins Jetzt und lassen uns überraschen, welche Schätze die Natur für uns zu bieten hat. Wir treffen uns mit dem Fahrrad, fahren ein Stückchen, lassen die Räder stehen und unternehmen zu Fuß Streifzüge durch den Großstadtdschungel auf jenen Wegen, die sich ergeben, indem wir sie gehen. Mitzubringen: outdoortaugliche und bequeme Kleidung.



Sonntag, 19. Juni 2022

14.00 – 17.00 Uhr

Impressum/MHV: Aktionsradius Wien, 1200 Wien
Gaußplatz 11, office@aktionsradius.at, ZVR 740737083
Aktionsradius Zeitung Nr. 6a / Juni 2022
Österr. PostAG / P.b.b. Zulassungsnr. GZ112038812M
Erscheinungsort & Verlagsort: 1200 Wien
Aufgabepostämter: 1020, 1090, 1200 Wien

Fotos: Mitwirkende; Cover: Pixabay (Renate Semper)

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

 Stadt
Wien
Kultur

www.aktionsradius.at

Programmänderungen und Irrtümer vorbehalten!

BARFUSS-WANDERUNG am Bisamberg

Mit den Füßen sehen und erspüren

Viele Lebensreformer – der populärste war Sebastian Kneipp – haben Barfußlaufen als wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge empfohlen. Kneipp begründete das vor allem mit einem durchblutungsfördernden Abhärtungseffekt. Mit der Kräuterspezialistin **Renate Semper** erkunden wir barfuß die verschlungenen Wege am Bisamberg und erspüren gemeinsam, was dort unter unseren Füßen wächst und gedeiht. Sie erklärt dazu mit Begeisterung: „Barfußwandern hat eine heilende Wirkung auf den ganzen Körper und die Seele. Es erschleunigt, erdet, inspiriert die Sinnlichkeit und fördert die Achtsamkeit. Barfuß wandern ist das beste Muskeltraining, Gesundheitsvorsorge für den ganzen Körper und ein großer Genuss. Das gemeinschaft-



liche Erleben in der Gruppe verstärkt die Erfahrung der Verbundenheit. Man muss es selbst erlebt haben, inmitten der Natur zu sein und sie mit wirklich allen Sinnen wahrzunehmen – barfuß!“

Für beide Veranstaltungen gilt:

Anmeldung erforderlich unter office@aktionsradius.at
Teilnehmeranzahl begrenzt – first come first serve!
Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.
Bei jedem Wetter! Festes Schuhwerk empfohlen.

Teilnehmerbeitrag: 15,– Euro / Person

Bitte kommen Sie gesund!

