

# Biodiversität im Augarten erleben

## Impulsworkshop: Eintauchen in die Natur

Auch im Augarten ist es möglich die Verbindung zur Natur zu verstärken. In diesem Impulsworkshop tritt man durch die eigene sinnliche Wahrnehmung in einen intensiven Kontakt und Austausch mit der umgebenden Natur. Dabei entdecken wir neue Möglichkeiten und Perspektiven und im besten Fall entdecken wir uns auch selbst auf eine ganz neue Art und Weise.

**Dauer:** ca. 40 min

**Zielgruppe:** alle Zielgruppen, auch alleine möglich

**Material zum Mitnehmen:** Kopfhörer

### **Programmablauf:**

**Spaziergang mit Mitmachstation (10 min):** Spaziere durch den Augarten in Richtung der natürlich belassenen Teile der Parkanlage und hör dir dabei die Mitmachstation „Mein schönster Augarten“ an. Lasse den Impuls auf dich wirken und spaziere langsam weiter.

**Berührung mit der Natur (10 -15 min):** Blicke dich aufmerksam um. Welche Pflanze empfindest du in diesem Moment als besonders schön? Welche lädt dich ein, einen Augenblick bei ihr zu verweilen. Suche dir eine Pflanze aus und lasse dich in ihrer Nähe nieder. Schenke ihr deine ganze Aufmerksamkeit und deinen Atem, den sie wieder für den Aufbau ihrer eigenen Struktur nutzen kann. Welches Gefühl entsteht zwischen dir und der Pflanze? Wie ändert sich deine Empfindung zu ihr, während du sie liebevoll wahrnimmst?<sup>1</sup> Verabschiede dich von deiner Pflanze und spaziere weiter durch den natürlichen Teil des Parks.

**Mitmachstation: Erspüre die Natur (10 min):** Nutze nun die Mitmachstation, um einen Naturgegenstand deiner Wahl zu erkunden. Lasse den Impuls auf dich wirken.

**Reflexion (5 min):** Wie fühlst du dich nach diesem intensiven Kontakt mit der natürlichen Welt um dich herum? Was hat sich seit dem Anfang des Spaziergangs in dir verändert? Wie nimmst du deine Umgebung nun wahr? Wie hat sich deine eigene Lebendigkeit durch diesen Austausch verändert?


Mit Unterstützung von Bund und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

in Kooperation mit

 Bundesministerium  
Klimaschutz, Umwelt,  
Energie, Mobilität,  
Innovation und Technologie

 vielfaltleben

<sup>1</sup> Nach Andreas Weber: Lebendigkeit. Eine erotische Ökologie. Kösel Verlag, München 2014.  
<https://shop.falter.at/detail/9783466309887/lebendigkeit>