

Biodiversität im Augarten erleben

Impulsworkshop: Gesund mit und durch die Natur

Inzwischen ist die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur auf uns Menschen auch wissenschaftlich belegt. Selbst ein städtischer Park wie der Augarten trägt maßgeblich dazu bei, dass unsere physische, psychische und soziale Gesundheit gestärkt wird.

In diesem Impulsworkshop kommst du in Kontakt mit der Natur um dich herum und kannst sie auf ganz neue Weise erfahren. Zusätzlich erfährst du, auf welche Art und Weise ein städtischer Park wie der Augarten positiv auf unsere Gesundheit wirken kann.

Dauer: ca. 1 - 1,5 Stunden

Zielgruppe: für zumindest zwei Personen (Familien mit Kindern ab 6 Jahren, Kinder, Jugendliche, Erwachsene)

Material zum Mitnehmen: Kopfhörer

Programmablauf:

- **Erkundungsspaziergang mit allen Sinnen** (ca. 20-30 min): Nimm dir Zeit den Park mit allen Sinnen zu erkunden:
 - Welche Geräusche hörst du? Welche davon gefallen dir, welche nicht?
 - Welche Farben und Formen entdeckst du?
 - Welche Gerüche nimmst du wahr?
 - Wie fühlen sich unterschiedliche Plätze an? Wo ist es zum Beispiel warm, wo kalt?
 - Wo fühlst du dich wohl und wo nicht?
- **Blind führen** (15 min): Führt euch gegenseitig ein Stück weit blind durch den Augarten. Welche Geräusche und Eindrücke rücken dadurch in den Vordergrund? Wechselt euch nach etwa 3-4 Minuten ab. Tauscht euch anschließend über eure Erfahrung aus:
 - Wie haben sich eure Sinneseindrücke verändert?
 - Was konntet ihr wahrnehmen?
- **Mitmachstation „Erspüre die Natur“** (10 min): Hört euch anschließend die Mitmachstation „Erspüre die Natur“ an und macht gemeinsam bei der Übung mit.
- **Austoben und Hörstation beim Waldspielplatz** (15 min): Falls ihr mit Kindern unterwegs seid, sucht gemeinsam den Waldspielplatz im Augarten. Während die Kinder sich austoben können, könnt ihr euch die Hörstation: „Vielfältige Gesundheit“ anhören.
- **Naturmandala** (15 min): Nehmt euch Zeit, weitere Naturgegenstände zu suchen, um gemeinsam ein Mandala oder ein anderes Kunstwerk auf einer dafür geeigneten Fläche zu gestalten. Bitte achtet darauf, dafür keine Blumen oder andere lebendige Dinge abzureißen.