



Die Natur schenkt uns ihre Schönheit und ihre Gelassenheit!

Der Berg ruft und verspricht Lebensfreude!

Bewegung in der Natur - egal ob Wiese, Wald, Park oder unsere unglaublichen Berge - tut gut. Körperlich wie seelisch. Diese Erkenntnis muss man auch nicht lernen, das weiß man einfach. So ist eine Bergtour für die Seele empfehlenswert. Jeden Tag eine Runde. Mal kürzer, mal weiter rauf. Ergebnis: Auch wenn man sich manchmal zwingen muss, vors Haus zu gehen, kann's einem beim Heimkommen etwa so gehen: Der Schmetterling, den man gesehen hat, hat einen zum Grinsen gebracht. Der intensive Pech-Geruch im Wald und die Ameisen, die den Weg gequert haben, haben frei gemacht. Der Wurm, der vor einem gekrochen ist, hat ermahnt: Ja nicht drauf-treten! Sogar Bekannte, denen man für gewöhnlich aus dem Weg geht, haben gelächelt. Und vor allem der atemberaubende Rundumblick hat einen fast umgehauen. Wunderbar ist das. Schönheit, wohin das Auge reicht. Perfekter Einklang.

Kurzum: Die Kräfte der Natur steigern die Wertschätzung des Menschen gegenüber dem Leben. Die Ehrfurcht vor allem Lebendigen steigt. Das Dasein an sich, durch den Wald gehen können, wirkt positiv. Immer wieder aufs Neue.

Die Schöpfung schenkt uns ihre Schönheit und ihre Gelassenheit. Sie erinnert uns daran, wie klein wir sind und wie unbedeutend unsere Wehwehchen auf ein Minimum schrumpfen. Dadurch weckt sie unsere Lebensfreude. Selbstvertrauen und Kraft nehmen zu. Wunderbar ...

Deshalb möchten wir auch dich inspirieren, jeden Tag die frische Luft, die satten Farben,



Foto: Paul.paul.wechsbergner@aon.at

die Vielfalt des Getiers und die überwältigenden Düfte zu genießen. Du wirst dabei entspannen, entschleunigen, ruhig und gelassen werden. Alles fürs Wohlbefinden. Die Natur, der Berg, tun uns einfach nur gut. Und ab Mitte nächster Woche die angenehme Nebenerscheinung: Die

Gasthäuser und Jausenstationen haben wieder auf!

Wir möchten dich dazu ermutigen, spazieren oder wandern zu gehen, selbst, wenn du gänzlich unsporthlich bist und vielleicht zu denen gehörst, die sagen: „Straßen und Seilbahnen sind zum Fah-

ren da“. Anfänglich muss das Rausgehen gar nicht mal so lustig sein. Das kommt dann von selbst, meint ebenso Dr. Gunnar Liedke, Professor am Institut für Bewegungswissenschaft an der Hamburger Universität: „Wir wissen, dass wir uns jeden Tag die Zähne putzen müssen, um sie in Ordnung zu halten – und tun das in der Regel auch. Genauso müssen wir verstehen, dass wir uns jeden Tag eine halbe Stunde bewegen müssen, um gesund zu bleiben. Bewegung meint nicht unbedingt Sport, und es muss nicht zwingend Spaß machen, den haben die meisten Leute beim Zähneputzen auch nicht. Aber der erwähnte Spaziergang wäre ein sehr guter Anfang – und sogar, wenn er keinen Spaß machen sollte, tut er doch in den allermeisten Fällen gut!“

Probier's einfach mal aus. Rein in bequeme Schuhe und ab durch die Mitte, empfiehlt die Redaktion, denn der Berg ruft!



Foto: Christina K.