



# IN ÖSTERREICHS WÄLDERN BARRIEREFREI WANDERN

Die „WohlfühlWege“ laden zum barrierefreien Wandern in Österreichs Wäldern ein und bieten Erholung sowie zahlreiche Aktivitäten für Jung und Alt, für Familien mit Kleinkindern ebenso wie für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder im Rollstuhl.

*Von Christian Wagner*

Seit der Gründung vor über 120 Jahren setzen sich die Naturfreunde für den freien Zugang zur Natur und ihren Schutz ein. Das Erleben in der Natur ist Erholung für Jung und Alt, für Menschen verschiedenster sozialer Herkunft und für Menschen mit und ohne Behinderung – für alle eben.

Raus in die Natur und den Alltag hinter sich lassen – dazu laden die „WohlfühlWege“ ein. Die Wege sind kurz, ohne große Steigungen, und ihr Untergrund ist leicht begehbar sowie mit Kinderwagen oder Rollstuhl befahrbar. Das macht sie insbesondere für Menschen mit körperlicher Behinderung oder auch für Familien mit kleinen Kindern attraktiv.

## **Die Natur spielerisch und mit allen Sinnen erleben**

Eine abwechslungsreiche Landschaft zu durchwandern, den Duft von feuchter Walderde zu riechen, dem Rauschen eines Baches und dem Gezwitscher der Vögel zu lauschen oder die Rinde eines Baumes zu ertasten – all das spricht unsere Sinne an und macht uns glücklich. Beim Gehen durch die Natur, bei einer kurzen Rast im Grünen, beim Beobachten von Tieren und Pflanzen sammeln wir Kraft und Energie.

Verschiedene Stationen zu den Themen „Entspannen“, „Erfahren“ und „Erleben“ entlang der „WohlfühlWege“ laden ein, zur Ruhe zu kommen, die Natur bewusst mit all unseren Sinnen wahrzunehmen und mehr über die Lebensräume und ihre Bewohner zu erfahren. Alle Übungen, Informationen und Spiele können direkt am Weg über QR-Codes abgerufen werden.

Wer Lust hat, findet an den Stationen der „WohlfühlWege“ zahlreiche Entspannungstipps: Zum Beispiel ein „Waldbad“ genießen und dabei Blutdruck und Stresshormonpegel senken. Ruhig und tief einatmen, offen sein für alle Eindrücke, welche die Sinne ansprechen. Neben dem Sehen aber auch nicht auf das Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken vergessen. Ab und zu die Augen schließen, um die Natur mit den anderen Sinnen intensiver wahrzunehmen.

## **Wege zum Wohlfühlen**

Aktuell gibt es zehn „WohlfühlWege“ in Niederösterreich, Oberösterreich, Kärnten, Salzburg und der Steiermark – weitere Wege sind in Planung.

Wegbeschreibungen und Detailinformationen:

[www.wohlfuehlwege.at](http://www.wohlfuehlwege.at)