

Naturwerkstatt für Familien: Zeitvergessen ins Abenteuer Natur

Echte Erlebnisse bedürfen keiner gekünstelten Inszenierung: Die eindrücklichste, begeisterndste und nachhaltigste Art ist die unmittelbare Begegnung. Und genau die steht im Zentrum der ALPEN.KRAFT Naturwerkstatt für Familien im ALPENHAUS GASTEINERTAL. Eine Begegnung sowohl mit der faszinierenden Abenteuerwelt der Natur als auch eine Begegnung in der Familie. Begleitet von NATUR.MENSCH und Wildnispädagoge Alfred Silbergasser. Ein Familienurlaub, wie man ihn sich seinerzeit gewünscht hat.

Was zählt? Was ist wirklich wichtig? Welchen Stellenwert hat die Familie? Was lehren wir unsere Kinder? Welche Welt eröffnen wir ihnen? Wofür nehmen wir uns – endlich – Zeit?

In den letzten Wochen hatten viele jede Menge Zeit zum Nachdenken: Eine derartige Zäsur bringt Veränderungen mit sich – und die können durchaus ihr Gutes haben, denn Veränderung bedeutet Weitergehen. Bedeutet, Altes hinter sich zu lassen und sich aufzumachen zu Neuem. Zu etwas, das man vielleicht schon immer tun, schon immer sehen oder erleben wollte, aber stets auf später verschoben hat. Doch später, das wissen wir, kommt nie. Später sind die Lebensumstände vielleicht ganz anders, später sind auch die Kinder groß. Später ist das Synonym für: verpasst, vorbei.

Gerade, wenn es um Familie geht, ist das Jetzt wichtig. Kinder wissen das intuitiv, weil sie, anders als Erwachsene, im Jetzt leben. Zeitliche Angaben machen für sie wenig Sinn. Irgendwann ändert sich das. Dann essen wir zu einer bestimmten Uhrzeit und nicht dann, wenn wir Hunger haben. Dann gehen wir um Punkt acht nach Hause und nicht dann, wenn die Sonne untergeht. Zeitlos zu sein, bedeutet ein Stück Freiheit zu genießen. Zeitlosigkeit, Zeitvergessenheit ist eine Qualität, die kaum einer von uns noch kennt. Und die zumindest ab und zu – und in der rundum passenden Umgebung – wie eine Befreiung sein kann. Nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Liebsten. Zeit für Familie bedeutet: gemeinsam zu sein, gemeinsam zu erleben, gemeinsam zu tun. Und gemeinsam meint nicht nur die bloße Anwesenheit am selben Ort. Ein Familienurlaub ist dann wertvoll, wenn er die Familie stärkt – sie nicht trennt in Kinderclub und Erwachsenenbereich, sondern sie gemeinsam sein lässt, und dennoch Freiräume für jeden bietet.

Naturwerkstatt: Im Tal der Abenteuer

Die ALPEN.KRAFT Naturwerkstatt für Familien ist eine der sechs Säulen des ALPEN.KRAFT.RETREAT im ALPENHAUS GASTEINERTAL. Das Tal ist Lebens- ebenso wie Erholungsraum, prallvoll mit ursprünglicher Natur und mit gewachsenen Erlebniswelten, durchzogen von reinstem und heilendem Wasser, flankiert von majestätischen Gipfeln, beatmet von endlosen Wäldern. Ein Ort der Lebendigkeit, der Lebensfreude, der leisen Töne ebenso wie der bestärkenden.

Mit NATUR.MENSCH Alfred Silbergasser abtauchen

Inmitten des Naturparadieses Gasteinertal begeistert NATUR.MENSCH und Wildnispädagoge Alfred Silbergasser schon seit vielen Jahren Erwachsene und Kinder für Natur und Naturwege, erkundet mit ihnen neben den Berg- und Waldwelten auch die Geschichte und Geschichten, die sich rund um diese Orte gebildet haben. „Darin liegt mein größtes Anliegen: den Zugang der Menschen zur Natur neu zu öffnen. Dazu gehören die Achtsamkeit gegenüber dem Leben, indem man es erklärt und begreifbar macht, ebenso wie ein Verständnis für die Zusammenhänge in der Natur“, sagt Silbergasser.

Wie, warum, weshalb?

Kinder sind neugierig, wissbegierig, voller Fragen – geben wir ihnen Antworten. Aber vielmehr noch: Bereiten wir ihnen ein Umfeld, das sie zu ganz anderen Fragen führt. Zu Fragen, die nicht mit einer Antwort erledigt sind, sondern eine neue Welt eröffnen, die etwas Bleibendes schafft. Je mehr dieser wundervollen Welt wir Kindern eröffnen, desto mehr Möglichkeiten haben sie, desto mehr begreifen und wertschätzen sie. Und desto mehr an Wert tragen sie in sich und auch weiter. Dass die grüne, naturbelassene Umgebung nicht nur das Wohlbefinden stärkt, sondern auch einen gesundheitlichen Nutzen bringt, haben schon zahlreiche Studien bewiesen: Bei Kindern, die in eine grünere Umgebung ziehen, verbessern sich etwa die geistigen Leistungen signifikant, postuliert Rainer Brämer in „Mentale Regeneration“. Ebenso verbessern sich Motorik, Kreativität und soziale Kompetenzen. Für junge Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit- oder Hyperaktivitäts-Syndrom hat ein Aufenthalt in der Natur kurzfristig sogar eine ebenso entlastende Wirkung wie das Standardmedikament Ritalin. Aber nicht nur Kinder profitieren von der grünen Kraft und Regeneration: „Jede Minute, die der Mensch im Wald verbringt, dient seiner Gesundheit“, so die Botschaft von Professor Andreas Trabandt, Chefarzt für Innere Medizin der Heringsdorfer Reha-Klinik Usedom. Im Rahmen einer offenen Pilotstudie der Reha-Klinik gemeinsam mit Katrin Kraft, Professorin für Naturheilkunde der Uni Rostock, dem Gesundheitsministerium Mecklenburg-Vorpommern und dem Bäderverband MV, absolvierten Patienten mit fortgeschrittener Lungenerkrankung eine Atemtherapie. Die Übungen fanden mit einer Gruppe im geschlossenen Raum, mit der anderen im Wald statt. Die Ergebnisse erstaunten selbst die Mediziner: Jene Patienten, die im Wald geübt hatten, wiesen nicht nur eine bessere Kondition bei allen Übungen auf, auch ihr Lungenvolumen war messbar besser geworden.

Gemeinsam sein, gemeinsam tun, gemeinsam werden

In der Naturwerkstatt für Familien geht es ums Ganze – ums Ganzheitliche. Um gemeinsame Abenteuer, um das Lernen miteinander, nicht um das Konsumieren von Erlebnissen, sondern darum, sie selbst zu entdecken. NATUR.MENSCH Alfred Silbergasser zeigt vor, wie man das eigene Schwirrholz bastelt, einen Staudamm baut, am selbst entfachten Feuer ein Stockbrot backt. Hier darf getobt, gesprungen, geklettert, gelacht und gleichermaßen dabei gelernt werden. Wunder entdecken, Lebensräume ergründen, Tiere und Pflanzen kennenlernen und mit den eigenen Händen werkeln – in der Naturwerkstatt wird fürs Leben gelernt, ein naturverbundenes, geerdetes, selbstbestimmtes und wundervolles Leben. Und ein gemeinschaftliches – denn was macht uns stärker als die Verbundenheit, das Gefühl und die Gewissheit zu haben, auf einem soliden und sicheren Fundament zu stehen? Das ist die Familie. Und die wächst hier in der Naturwerkstatt mit dem Tun, dem Sein auf eine ganz neue und wundervolle Art ganz nah zusammen. Naturerlebnisse begeistern nicht nur – sie verbinden auch. Hier kann man als Familie nicht nur gemeinsam sein, sondern gemeinsam werden. Nicht später, sondern jetzt.

ALPEN.KRAFT Naturwerkstatt-Programm

(Ab 12 Jahren oder in Begleitung eines Erwachsenen)

Naturerlebniswanderung für die ganze Familie

Am Tipiplatz: Schwirrholz herstellen (Schnitzarbeiten) im Tipi. Das Schwirrholz ist ein Kommunikationsgerät der Naturvölker. Entlocke deinem Schwirrholz die ersten Töne.

Glut brennen im Tipi: Eine alte Kunst der Holzbearbeitung, welche die Naturvölker noch heute anwenden. Sei ein Künstler mit Holz und Glut und fertige dein eigenes Kunstwerk.

Naturgeschichten-Erzählungen am Tipi: Bereits seit Jahrtausenden wird das Wissen der Naturvölker und jenes unserer Vorfahren über das Erzählen von Geschichten weitergegeben. Und das nicht ohne Grund, wohnt Geschichten doch eine besondere Magie inne – besonders dann, wenn sie von einem begabten Geschichtenerzähler vermittelt werden. Kino im Kopf!

Stockbrot und Tee am Lagerfeuer beim Tipi: Hast du schon mal dein eigenes Stockbrot am Lagerfeuer gemacht? Genieße den Duft und den Geschmack von selbstgebackenem Brot und selbst hergestelltem Tee.

ALPEN.KRAFT Naturwerkstatt-Packages

Naturwerkstatt Familien-Hit 4 Nächte

1 Kind bis 14 Jahre frei im Zimmer der Eltern mit Zustellbett oder auf der Schlafcouch (bei 2 Vollzahlern im Doppelzimmer oder Single mit Kind)

Buchbar bis 08.11.2020

- 4 Übernachtungen
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit dem Besten aus der Region
- 4-Gang-Wahlmenü am Abend oder Themenbuffet
- Teilnahme am Naturwerkstatt-Programm lt. Wochenprogramm
- Teilnahme am ALPEN.KRAFT Aktivprogramm lt. Wochenprogramm
- Nutzung des 2.000 m² ALPEN.VEDA.SPA
- Gastein entdecken – mit der Gastein Card

Single mit Kind bis 14 Jahre: ab € 359

2 Erwachsene mit Kind bis 14 Jahre: ab € 718

2 Erwachsene mit 2 Kindern bis 14 Jahre: ab € 897,50

Naturwerkstatt Familien-Hit 7 Nächte

1 Kind bis 14 Jahre frei im Zimmer der Eltern mit Zustellbett oder auf der Schlafcouch (bei 2 Vollzahlern im Doppelzimmer oder Single mit Kind)

Buchbar bis 08.11.2020

- 7 Übernachtungen
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit dem Besten aus der Region
- 4-Gang-Wahlmenü am Abend oder Themenbuffet
- Teilnahme am Naturwerkstatt-Programm lt. Wochenprogramm
- Teilnahme am ALPEN.KRAFT Aktivprogramm lt. Wochenprogramm
- Nutzung des 2.000 m² ALPEN.VEDA.SPA
- Gastein entdecken – mit der Gastein Card

Single mit Kind bis 14 Jahre: ab € 599

2 Erwachsene mit Kind bis 14 Jahre: ab € 1.198

2 Erwachsene mit 2 Kindern bis 14 Jahre: ab € 1.497,50

PRESSEKONTAKT | marketing deluxe

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115

presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at

Bilder-Download: <https://bit.ly/35hmDHF>

Copyright: DAS ALPENHAUS Hotels & Resorts/HeldenTheater