

NEUES BEWEGEN
IN RESONANZ MIT
DER NATUR



BAD
RADKERSBURG

Die Region, die bewegt.

K13

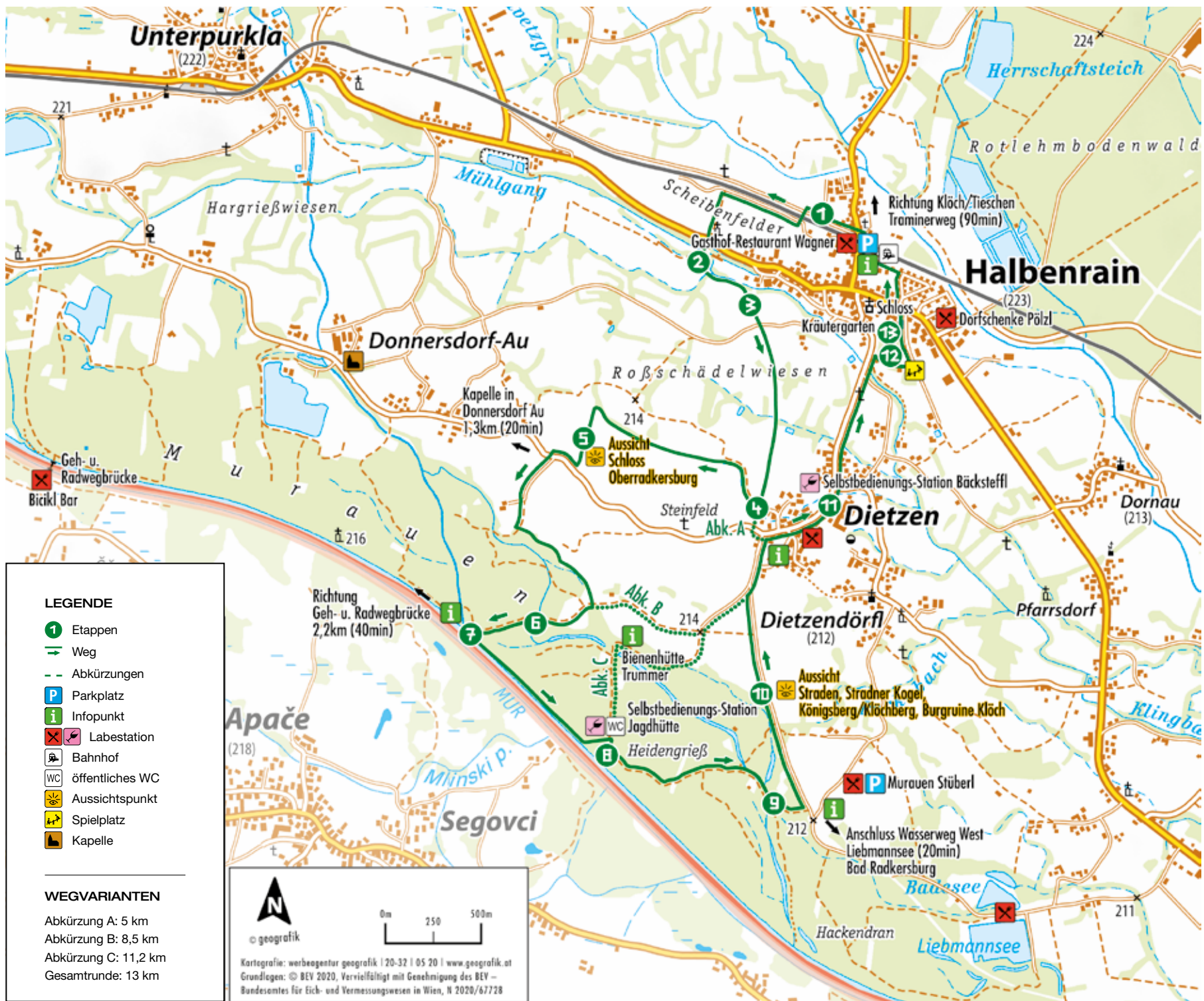
murauen.weg

13 KILOMETER - 13 ETAPPEN

Region

BAD RADKERSBURG

...for my soul



LEGENDE

- ① Etappen
- Weg
- - - Abkürzungen
- P Parkplatz
- i Infopunkt
- X X Labestation
- B Bahnhof
- WC öffentliches WC
- ☀ Aussichtspunkt
- ⚽ Spielplatz
- ⛐ Kapelle

WEGVARIANTEN

- Abkürzung A: 5 km
- Abkürzung B: 8,5 km
- Abkürzung C: 11,2 km
- Gesamtrunde: 13 km

N
 © geografik

Kartografie: werbeagentur geografik | 20-32 | 05 20 | www.geografik.at
 Grundlagen: © BEV 2020, Vervielfältigt mit Genehmigung des BEV –
 Bundesamtes für Eich- und Vermessungswesen in Wien, N 2020/67728

K13 muraunen.weg

DER K13 MURAUEN WEG FÜHRT SIE MIT EINEM VÖLLIG NEUEN WEGEKONZEPT IN EINE URSPRÜNGLICHE NATURWELT.

Der Start zum Rundweg K13 liegt am Vorplatz vom Bahnhof Halbenrain. Durch die hohe Taktfrequenz der Eisenbahn empfiehlt sich die Anreise mit dem Zug. Für die Autofahrer befindet sich am Bahnhof ein gebührenfreier, öffentlicher Parkplatz.

Der Wanderweg führt Sie durch das zweitgrößte geschlossene Auenwaldgebiet Österreichs und ausgezeichnet als Biosphärenpark von der UNESCO. 13 Kilometer und 13 Wegetappen bringen Sie mit besonderen Bewegungs- und Atemübungen in Resonanz mit der Natur. Gehen Sie auf Tuchfühlung mit dem steten Kreislauf zwischen Natur und Kultur und erleben Sie dabei Ihr individuelles Abenteuer!

NATURESPONSE® Natur Resonanz-Übungen verstärken die Bindung zwischen Mensch und Natur. Die besonderen Kombinationen aus Gehen, Atmen und Bewegen nehmen jeweils Bezug auf die Vielfalt der Muraunen und zeigen diese aus neuen Perspektiven.

Wählen Sie je nach Zeitfenster, Kondition und Tageslaune Ihre Wegstrecke, variieren Sie Ihr Geh-Tempo und nehmen Unterschiede wahr. Beobachten Sie die Umgebung, Ihre Stimmung und die Wirkung der Natur auf Ihren Körper. Gestalten Sie die Länge und Intensität der Übungen nach Ihrer Verfassung und folgen Sie Ihrer Neugier und Ihrem Mut, um die Übungen mit Ihrer Kreativität zu verändern.

Die Route hat drei Abstufungen: A: 5 km, B: 8,5 km, (A & B kinderwagentauglich) C: 11,2 km oder die gesamten 13 km. Basaltsteine mit Richtungspfeilen markieren den Weg.



in die weite gehen

1 Vom Bahnhof am ersten Basaltstein vorbei, entlang der Bahntrasse nach Norden.

Natur Resonanz

Der Wegpunkt 1 ist entlang der Bahntrasse frei wählbar. Genießen Sie die Weiten der Wiesen und Äcker – in der Ferne lässt sich ein Bildstock als nächster Blickpunkt bereits erkennen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und Ihre Lebendigkeit im Gegensatz zum strikt linearen Bahn- und Wegverlauf.



Aktivitäten

Start – Vorbereitung

Strecken und Dehnen in alle Richtungen

Platzübung

- 1 Tief ein- und ausatmen
- 2 Arme vor dem Körper seitlich weiten, jedes Mal noch weiter, 3 Wiederholungen

Gehempfehlung bis zum nächsten Platz

- Nordic-Walking = Loslassen mit kräftiger Fingerspreizung
- Arme zur Öffnung immer wieder weit nach hinten kreisen
Dann in den idealen Geh-/Atem-Rhythmus kommen.

ins fließen kommen

2 Beim Bildstock die Straße überqueren, beim Wasserplatz kurz verweilen, dem Wasserlauf folgen.

Natur Resonanz

Links von Ihnen, auf Höhe der Schotterstraße, überqueren Sie die Fahrbahn und kommen zum ersten Mal mit einem Nebengewässer der Mur in Kontakt. Mit breit gefächerten Überschwemmungen über Jahrtausende waren diese für die Landschaft prägend.

Lauschen Sie dem Wasser: Sanft oder kraftvoll findet Wasser immer seinen Weg. Es motiviert uns in den Fluss des Lebens zu kommen.



Aktivitäten

Platzübung

- 1 Gegenseitiges, trockenes Erfrischen durch Tippen mit den Fingerspitzen am Scheitelpunkt
- 2 Körperwelle: mit den Armen seitlich vom Körper „8en“ zeichnen, der Körper folgt

Gehempfehlung bis zum nächsten Platz

Entlang vom Wasserlauf den eigenen Wellengang gehen: jeder dritte Schritt leitet den Richtungswechsel nach rechts/links ein

vorfrende

W Dem Fluss folgend weiter auf den Murdamm – vorbei am Biotop zwischen Halbenrain / Dietzen.

Natur Resonanz

Vor Ihnen liegt der scheinbar endlose Verlauf vom erhöhten Murdamm, der die Ortschaften vor den regelmäßigen Überschwemmungen schützt.

Die gemeinsame Erleichterung über diese Sicherheit und die Vorfreude auf Ihre weitere Wanderung können Sie hier körperlich erleben und ausdrücken.



Aktivitäten

Platzübung

- 1 In voller Freude den Körper strecken: die Arme pfeilförmig nach oben, noch höher – bis auf die Zehenspitzen

Gehempfehlung bis zum nächsten Platz

Einen leichten, federnden Gang finden, die Arme können als Schwungräder unterstützen – welchen Stil und welche Geschwindigkeit wählen Sie?

Familien: Im Wechsel geht jeder einmal voran mit im eigenen, verspielt-federnden Gang und alle versuchen ähnlich zu gehen.

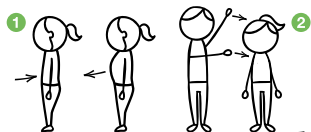
entdeckerlust

4 Auf Höhe Dietzen rechts abbiegen. Dem Wiesenweg entlang den seitlichen Baumstreifen folgen.

Natur Resonanz

Entdeckerlust ist eine Entscheidung und dazu braucht es Mut! Mit dem Murdamm im Rücken, begeben Sie sich auf unbekanntes Terrain. Die Baum- und Naturstreifen wirken einerseits unordentlich und verwegen, andererseits spannend ur-wüchsig.

Folgen Sie dem inneren Abenteuer am Wegpunkt 4 bis zum nächsten Basaltstein am Ökostreifen mit jungen Pflanzen.



Abkürzung
5km Route

Aktivitäten

Platzübung

- 1 „Feuer Atem“: durch bewusstes rhythmisches Anspannen des Bauches entsteht kraftvoller Atem zur inneren Stärkung
- 2 Als Gruppe können Sie sich durch Abklopfen von unten nach oben gegenseitig den Mut stärken

Gehempfehlung bis zum nächsten Platz

Im Gehen Arme und Hände anspannen und lockern, dazwischen die Mitte des Brustkorbs klopfen: so aktivieren Sie Ihren „Kraftmacher Rhythmus“.

neugier

5 Neben dem Ökostreifen entlang auf den Auwald zu. Später am Waldrand entlang.

Natur Resonanz

Noch bevor Sie die Muraen erreichen, suchen Sie sich den Wegpunkt 5 aus. Schweift der Blick über das Feld, sieht man das Schloss Oberradkersburg.

Das Gebiet, in das Sie vordringen, wurde von Überschwemmungen geprägt – seien Sie aufmerksam und benutzen Sie alle Sinne: Welche Gerüche, Geräusche, Pflanzen und Tiere nehmen Sie wahr?



Aktivitäten

Platzübung

- 1 In einer langsamen 360°-Drehung die unterschiedlichen Ausblicke bewusst wahrnehmen: das nun ferne Ortsbild von Dietzen, den noch fernen Auwald... und alles dazwischen!

Gehempfehlung bis zum nächsten Platz

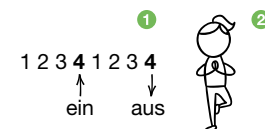
Bewegen Sie sich wendig auf den Auwald zu: in Kreisen, mit unterschiedlicher Geschwindigkeit, mal rückwärts gehend und schauend: Wo kommen Sie her und wo bewegen Sie sich hin?

eintauchen

6 Nach der Wegkreuzung mit Basaltstein und dem Biotop. Eintauchen in den mystischen Auwald.

Natur Resonanz

Jeder Wald hat sein eigenes Mikro-Klima. Der Wald sensibilisiert für neue Situationen, er fordert Achtsamkeit und Respekt ein. Vor allem hier, im Biosphärenpark – ein äußerst reines und empfindliches Gebiet mit schützenswerter Flora und Fauna. Wegpunkt 6 ist eine Betonbrücke, die über einen kleinen Bach führt. Der folgende Weg verlockt zum noch tiefer Eintauchen in Ihre Natur ...



Abkürzung
8,5km Route

Aktivitäten

Platzübung

- 1 Zur Entschleunigung auf „4“ langsam einatmen und auf „4“ ausatmen. Dazwischen ebenso lange die Luft anhalten – das ist Ihr „innerer Natur Raum“!
- 2 Im Stehen auf einem Bein zeigt Ihr Körper sofort, wie entschlunigt und entspannt Sie sind

Gehempfehlung bis zum nächsten Platz

Gehen Sie sehr langsam und leise weiter. Pirschen Sie. Machen Sie Pausen zum Lauschen: Hat sich hier oder dort etwas bewegt? Mit der Natur verbunden weiter gehen.

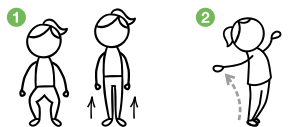
offenheit

7 Flussabwärts, vorbei an Fährstation und Grenzpfosten „41,7 m“ zur Flussmitte / Landesgrenze.

Natur Resonanz

Bei der Schautafel gibt es die Möglichkeit für einen Abstecher zu der 2,2 km entfernten Labestation. Nach links abzweigen – nach wenigen Metern finden Sie Sitzplätze.

Flüsse trennen und verbinden! Diese Stelle am Murufer lädt Sie zu einem Perspektivenwechsel ein. Sie können auf beiden Seiten vom Zufluss das jeweils andere Ufer betrachten.



Aktivitäten

Platzübung

- 1 Einen guten Stand finden, dann von den Füßen nach oben bewusst aufrichten
- 2 Die Arme 3x weiten, den Oberkörper leicht nach hinten dehnen und das gegenüber liegende Ufer betrachten – Detail für Detail

Gehempfehlung

bis zum nächsten Platz

Mit einem Gefühl von Offenheit und Freiheit und mit geöffneten Armen am Uferpfad entlang der Mur weiter „fliegen“...

wandel des lebens

8 Nach der Selbstbedienungs-Station „Jagdhütte“ bei der Weggabelung nach rechts, zurück zur Mur.

Natur Resonanz

Bei der Jagdhütte können Sie sich für den weiteren Weg stärken und auch kurz aufs stille Örtchen verschwinden, bevor es durch den Kreislauf der Natur weiter geht.

Bevor Sie wieder zur Mur stoßen biegen Sie nach links ab – direkt am Flussufer finden Sie den Wegpunkt 8 – hier ist der stetige Wandel im Kreislauf der Natur besonders gut sichtbar!



Abkürzung
11,2km Route

Aktivitäten

Platzübung

- 1 Mit den 4 Elementen aktiv Kontakt aufnehmen: mit einigen Wassertropfen erfrischen, Erde riechen, Luft zufächern oder mit geschlossenen Augen die Sonne im Gesicht spüren

Gehempfehlung

bis zum nächsten Platz

Setzen Sie beim Gehen Ihre Füße jeweils über eine gedachte Mittellinie, sodass im Becken eine natürliche Rotation entsteht. Es ist ein kräftespendender Gang, perfekt für den Wandel des Lebens

kraftvoll gehen

9 Rückweg über den Murdamm nach Dietzen.

Natur Resonanz

Nachdem Sie die Waldlandschaft der Murauen durchwandert sind, erwartet Sie eine Weggabelung: Rechts geht es zu einer Schautafel, zu einer Labestation und zum Anschluss des Wasserweges. Links geht der Wanderweg Richtung Dietzen weiter. Auf dem sicheren Murdamm können Sie Ihrer eigenen Persönlichkeit mittels Gangart Ausdruck verleihen.



Aktivitäten

Platzübung

- 1 Geschafft! Den Murdamm hochlaufen... und oben einmal tief ausatmen. Noch tiefer, noch mehr... und dann weiter gehen

Gehempfehlung

bis zum nächsten Platz

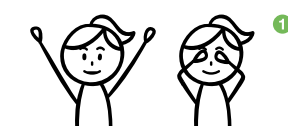
Mit Blick nach vorne kraftvolle Bewegungen ausführen: „Ich weiß, was ich will. Ich weiß, wohin ich will!“ Wie sieht mein Gang aus? Welches Tempo, welche Gangart fühlt sich jetzt gut an? Und was machen die Arme? Verrückte Steigerungen der Gangart sind erlaubt.

in die weite sehen

10 Am Damm entlang. Endlose Weiten, soweit das Auge reicht.

Natur Resonanz

Wegpunkt 10 ist dort, wo die Straße den Damm quert. Links sehen Sie die Ortschaft Straden, gerade aus den Stradner Kogl und rechts den Königsberg. Richtung Pappel wird der Klöchberg sichtbar und noch weiter rechts, hinter der Halbenrainer Kirche, befindet sich die Burgruine Klöch. Lassen Sie durch die Weite Ihre Gedanken beflügeln ...



Aktivitäten

Platzübung

- 1 Speichern Sie Ihr Lieblings-Panoramabild: Eine Richtung wählen, und mit jedem Augenaufschlag um Details ergänzen bis Sie das Bild als inneres Souvenir mitnehmen können
- 2 Das Atmen hilft Ihnen dabei: mit geöffneten Augen ein- und mit geschlossenen Augen ausatmen

Gehempfehlung

bis zum nächsten Platz

Mit der Gangart (9) kraftvoll weitergehen. Gruppen können sich in der Führung abwechseln: mit der „Windschatten-Technik“ hat jeder mal die Nase vorn!

gesundes wachstum



11 Bei den Schranken an der Schautafel rechts abbiegen nach Dietzen. Schnurstracks durch den Ort.

Natur Resonanz

Das rote Feuerwehrhaus ist ein markanter Orientierungspunkt. Nach links biegen Sie ab zum Käferbohnenkabinett, einer Labe-Station, und zu Wegpunkt 11.

Die Käferbohne ist eine Meisterin im gesunden Wachstum: das zeigt nicht nur der Ausstellungsraum der Familie Summer, sondern auch die Übung unter der „Pfeil-Fichte“.



Aktivitäten

Platzübung

1 Im Zeitraffer betrachtet, kreisen wachsende Pflanzenranken charakteristisch um die eigene Achse: Im sicheren Stand mit dem Oberkörper kreisen – mal mit offenen Augen, mal mit geschlossenen – die Arme verstärken das Wachsen kreativ und tänzerisch

Gehempfehlung bis zum nächsten Platz

Wenn wir jetzt alle „gewachsen“ sind: wie sehen unsere kraftvollen Schritte auf der Strecke nach Halbenrain nun aus?

kunst für alle



12 Zurück auf der Straße nach Halbenrain. Direkt nach der Ortstafel Halbenrain nach rechts abbiegen.

Natur Resonanz

Der ehemals alte Kornspeicher von Schloss Halbenrain ist heute ein Haus für Kunst und Kultur und zugleich Bühne für viele kulturelle Kurse und Veranstaltungen. Werden Sie Teil des Projektes „KUNST FÜR ALLE“ und legen Ihr Murnockerl zu der immer weiter wachsenden „Skulptur“.



Aktivitäten

Platzübung

1 Geben Sie Ihren Teil zum Ganzen dazu – Ihr Murnockerl wartet schon auf Sie

Gehempfehlung bis zum nächsten Platz

Gehen Sie in kleinen Schritten um die entstehende K13 KUNST FÜR ALLE herum.

Es wäre nicht das Gleiche ohne Ihren Stein: K13 KUNST FÜR ALLE braucht jeden, um das zu werden, was es sein soll.

kraft der kräuter

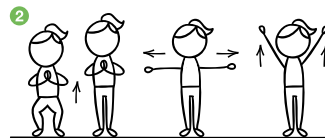


13 Links nach dem Kornspeicher befindet sich der Schloss Halbenrain Kräutergarten.

Natur Resonanz

Der Kräutergarten am Schloss Halbenrain ist besonders: Nach Anwendungsgebieten sortiert, motivieren die Kräuter zu immer neuen Entdeckungen.

„Kräuter-Yoga“ stärkt die Verbindung vom Körper zu Pflanzen. Damit lassen sich die Kräfte der Kräuter noch intensiver erleben, wie zum Beispiel mit der Yoga-Übung „blühende Kräuter“.



Aktivitäten

- 1 Wie eine Pflanze wachsen: Gehen Sie zum Platz Ihrer Wahl und atmen 3x tief ein und aus
- 2 Die Entwicklung einer Pflanze: Die Wurzel bringt uns in die Hocke, der Spross richtet uns auf, für die Knospe halten wir unsere Hände geschlossen vor dem Herzen, die Blätter ehren wir durch seitliches Strecken der Arme und für die entfaltende Blüte strecken wir sie in die Höhe

Gehempfehlung bis zum nächsten Platz

Mit dieser grünen Kraft der Kräuter tief atmend und entspannt gestärkt weiter gehen



Großer Spielplatz
kurz vor dem
Kräutergarten!

Ab hier gehen Sie entlang der Karte über selbst gewählte Wege zurück zum Ausgangspunkt. Es sind nur wenige Meter bis zum Bahnhof.



Herausgeber: Tourismusverband Region Bad Radkersburg
Konzept + Texte: NATURESPONSE® Neues bewegen in Resonanz mit der Natur



Tourismusverband Region Bad Radkersburg
GF Christian Contola
Hauptplatz 14 | 8490 Bad Radkersburg | Austria
T: +43 3476 2545 | info@badradkersburg.at
www.badradkersburg.at