

EDELWEISS

DAS QUARTALSMAGAZIN FÜR MITGLIEDER DES ALPENVEREINS EDELWEISS

aktuell



Bergsteigen in Sibirien

Join us for a walk!

Yoga für Kids und für Goldies

LVS-Suchanlage in Frein/ Mürz

Wanderprogramm

Mitgliedschaft 2010

u. v. m.

aktiv - sicher - mehr erleben!





Y O G A

eine ganzheitliche Bewegungsform –
auch für Kids und für Goldies!

Eines der Besonderheiten von Yoga ist, dass jeder Yoga praktizieren kann. Egal welcher Altersgruppe er/sie angehört. Im Gegenteil, das Praktizieren von Yoga in jungen und dann auch wieder in späteren Jahren fördert die Kreativität, Intuition, Lebendigkeit und Herzlichkeit.

Yoga für Kids

Gerade in der heutigen Gesellschaft sind Kinder gewohnt, ständig unterhalten zu werden. Sie sind einer permanenten Reizüberflutung durch Medien und übervolle Terminkalender ausgesetzt, sodass ihre Kreativität und die Entwicklung ihrer Persönlichkeit in den Hintergrund treten. Darauf reagieren Kinder oft mit Langeweile und Interesseselosigkeit, sie verlieren die Eigeninitiative und wissen nicht, was sie tun sollen, wenn Angebote von außen

fehlen. Andere werden auch aggressiv und hyperaktiv.

Durch Yoga-Übungen lernen sie sich wieder zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen, um wieder in der „eigenen Mitte“ zu sein. Den Moment zu erleben und nicht zu konsumieren. Sich interaktiv einzubringen und ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln. Durch ein offenes Herz fällt es Kindern wieder leichter für alles offen und vorurteilsfrei zu sein.

Yoga für Goldies

Man ist immer so alt, wie man sich fühlt! Diesen Ausspruch sollten sich auch Menschen älteren Jahrgangs zu Herzen nehmen. Denn für „das Glücklich sein“ gibt es keine Altersbegrenzung! Yoga hilft nicht nur die körperliche Gesundheit zu verbessern und zu erhalten, sondern ermöglicht auch die Wirkung von

Schmerzen und Behinderung zu lindern oder zu beseitigen. Gerade ältere und schwächere Menschen nehmen die heilende und stärkende Kraft von Yoga besonders gut wahr.

Yoga lässt sie Flexibilität, innere Kraft und Lebensfreude erwerben. Mit steigender Flexibilität spüren sie das neuerliche Erwachen ihrer Lebensgeister. Das bringt Lebensfreude und lässt sie den Tag wieder mit einem Lächeln beginnen. Bereits nach wenigen Übungseinheiten spüren sie die positiven Veränderungen an Körper und Seele.

Marina Miglitsch

NEU:

Yoga-Kurse für Kids bzw. für Goldies ab Jänner 2010 im Alpenverein Edelweiss, Details siehe Seite 27 und auf www.alpenverein-edelweiss.at.

AUF SANFTEN PFOTEN UNTERWEGS

Wer die OeAV-Medien aufmerksam verfolgt, konnte in diesem Jahr immer wieder etwas über „sanfte Mobilität“ lesen. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff und was hat er mit Bergsport zu tun?

Unter sanfter Mobilität versteht man die Nutzung von Verkehrsmitteln des so genannten Umweltverbundes. Dazu zählen z.B. zu Fuß gehen, Radfahren und der öffentliche Verkehr. War es früher noch selbstverständlich, mit dem Postbus oder der Eisenbahn in die Berge anzureisen, gehört heute der PKW für die meisten automatisch zur Tourenplanung mit dazu. Eine Befragung auf 44 Hütten im Jahr 2005 hat gezeigt, dass der motorisierte Individualverkehr im Freizeitverkehr eine gewichtige Rolle spielt. Demnach erfolgt die Anreise zu Bergtouren zu über 87% mit dem PKW und nur zu ca. 10% mit Bus und Bahn.

Mobilitätsworkshop in Wien

Der OeAV widmet sich mit seinem Aktivierungsprogramm zur umweltfreundlichen Anreise in die

Berge verstärkt dieser Thematik. Ein wesentlicher Baustein ist dabei u.a. die Zusammenarbeit mit, und der Austausch unter den Sektionen. Vor diesem Hintergrund fand auf Einladung der Fachabteilung Raumplanung/Naturschutz des Oesterreichischen Alpenvereins im Oktober ein Workshop in Wien statt. VertreterInnen aus den östlichen Sektionen erarbeiteten gemeinsam, welche Aktivitäten zur Förderung der sanften Mobilität bereits bestehen und welche zusätzlichen Maßnahmen zukünftig umgesetzt werden können.

Aktivitäten im Alpenverein Edelweiss

Im Alpenverein Edelweiss wird von jeher großer Wert auf eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln gelegt – 98% der Bergwandertouren finden mit Öffis statt.

Auch in den Bereichen Kurse, Klettern, Hochtouren und Skitouren, bei denen erfahrungsgemäß häufig der eigene PKW genutzt wird, wird auf umweltgerechte

Alternativen geschaut. Schon bei der Vorbesprechung werden Fahrgemeinschaften organisiert, wodurch sich die Individual-Anreise deutlich reduzieren lässt.

Seit diesem Jahr gibt es eine weitere Erleichterung für die gemeinsame Anreise: den **Edelweiss-Bus**, der 9 Personen Platz bietet. Die Anreise in der Gruppe bringt neben den finanziellen und Umweltaspekten auch viele andere überzeugende Vorteile mit sich: Man ist von Anfang an gemeinsam unterwegs – was ohnehin wesentlich kommunikativer ist – und das Urlaubsgefühl stellt sich schon beim Wegfahren ein. Ein weiteres Plus: Wir sind auch vor Ort beweglich und können unsere Tour flexibel planen.

Welche Touren funktionieren gut mit Öffis?

Zugegeben, das öffentliche Verkehrsnetz ist im ländlichen Raum oft nicht ausreichend ausgebaut und es gehört einiger Aufwand dazu, An- und Abreise mit Öffis zu planen. Oft fehlt es aber auch an Informationen zu geeigneten Routen mit den passenden Anbindungen. Wir möchten eine Sammlung an öfifreundlichen Touren zusammenstellen und Sie bei der Tourenplanung unterstützen. Wer verrät uns Touren, die an Bahn und Busstationen beginnen und enden und von Wien aus gut zu erreichen sind?

Wir freuen uns über Vorschläge an natur@alpenverein-edelweiss.at

