



Natürlich gesund

EINFACH
👍 zu lesen

Wie Naturaufenthalte das Wohlbefinden fördern und die Gesundheit stärken

Natur & Wir

Aufenthalte in der Natur sind eine echte Ressource für unsere Gesundheit, unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden! Ob in der Gruppe oder allein, ob für länger oder nur 20 Minuten – **Natur tut einfach gut.**

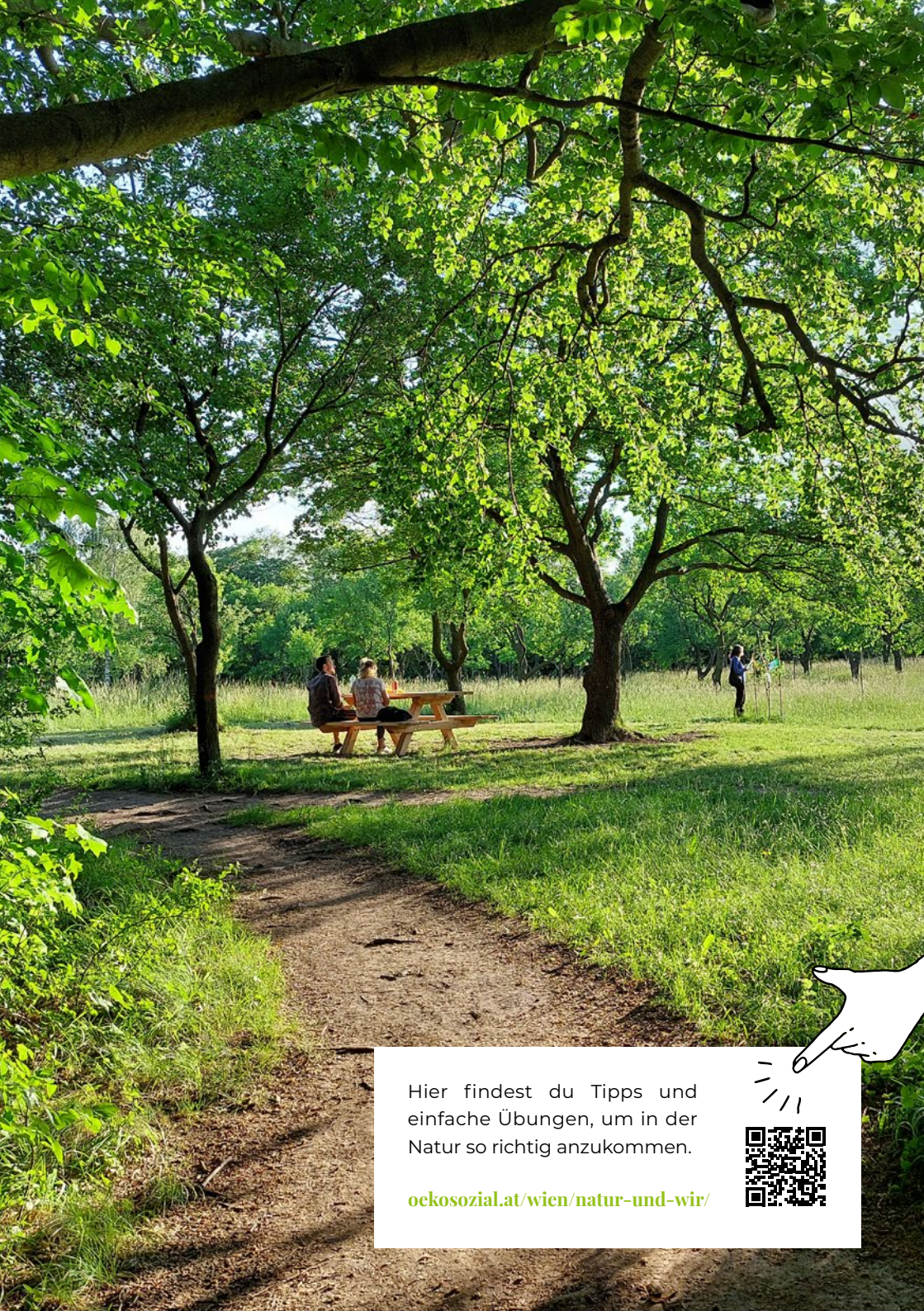
Diese positiven Wirkungen warten auf dich:

- ✓ weniger Stress und mehr Entspannung
- ✓ gut für Herz und Kreislauf – stärkt deine Abwehrkräfte
- ✓ aktive Bewegung
- ✓ frische Luft und weniger Lärm
- ✓ bessere Stimmung
- ✓ Zeit zum Nachdenken und Ruhe im Inneren
- ✓ neue Ideen und mehr Kreativität
- ✓ schöne Eindrücke genießen
- ✓ Sich verbunden fühlen
- ✓ Zeit für dich oder mit anderen
und noch einiges mehr!



Kurz zusammengefasst: Zeit in der Natur ist einfach gut für uns.

***Genieß die schönen Parks
und Grünräume in Wien!***

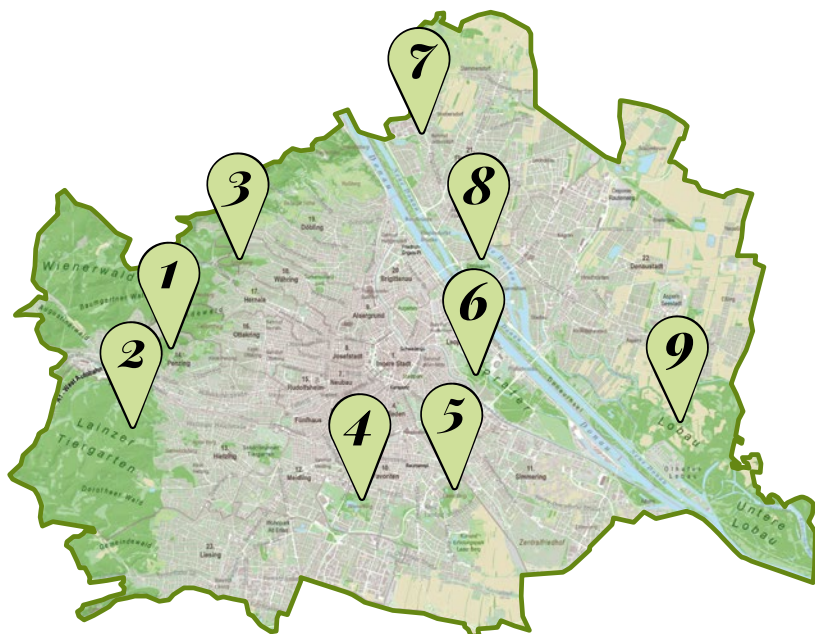


Hier findest du Tipps und einfache Übungen, um in der Natur so richtig anzukommen.

oekosozial.at/wien/natur-und-wir/



Lieblingsorte in Wiens Stadtnatur



1 **Steinhofgründe & Dehnepark**
(14. Bezirk, Bus 46 A/B, 48A, Bim 49)

2 **Lainzer Tiergarten**
(13. Bezirk, U4)

3 **Neuwaldegg**
(17. Bezirk, Bim 43) und
Pötzleinsdorfer Schlosspark
(18. Bezirk, Bim 41)

4 **Wienerberg Park**
(10. & 12. Bezirk, Busse 15A und
65A, Bim 1, 11 und O)

5 **Parkanlage Löwygrube**
(10. Bezirk, Busse 15A und
68 A/B, S-Bahn Grillgasse)

6 **Grüner Prater**
(diverse öffentliche Verbindungen)

7 **Marchfeldkanal**
(21. Bezirk, Busse 30A, 32A, 34A)

8 **Donaupark**
(22. Bezirk, U1, Bus 20 A/B)

9 **Lobau**
(22. Bezirk, Bus 92B und andere)