



Warum uns Natur guttut

Achtsamkeit wird für unsere psychische und körperliche Gesundheit immer wichtiger.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Aufenthalt in der Natur und insbesondere im Wald, Stresshormone senken und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken kann.

Natur hilft uns, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und unser Wohlbefinden zu stärken.

„Die Natur muss gefühlt werden.“
Alexander von Humboldt (1769-1859)

Karte der Prözler Kraftorte



Die Nutzung der Prözler Kraftorte erfolgt auf eigene Gefahr

1 Aussichtspunkte Weinberge	1 ⇨ 2 ≈ 1,3 km (ca. 20 Min.)
2 Banneuxkapelle	2 ⇨ 3 ≈ 0,75 km (ca. 10 Min.)
3 Storchenbrünnlein	3 ⇨ 4 ≈ 0,85 km (ca. 11 Min.)
4 Beach am Michelshafen	4 ⇨ 5 ≈ 0,5 km (ca. 7 Min.)
5 Dorfplatz	5 ⇨ 6 ≈ 1,8 km (ca. 31 Min.)
6 Balancierhölzer	6 ⇨ 1 ≈ 0,5 km (ca. 10 Min.)

Die Orte können einzeln besucht oder zu einem kleinen Rundweg verbunden werden. Je nachdem, wie viel Zeit du dir für deine Auszeit in der Natur nehmen möchtest.

Mehr Infos zu den Kraftorten und den einzelnen Stationen findest du online auf: www.dorfprozelten.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

Dieses Projekt wird mit Mitteln des Bundes und des Freistaates Bayern aus der
Gemeinschaftsaufgabe Verbesserung der Agrarstruktur und des Küstenschutzes gefördert.



Prözler Kraftorte

Orte zum Innehalten,
Durchatmen und Kraft tanken.



Besondere Naturorte
rund um Dorfprozelten

Die Idee hinter den „Prözler Kraftorten“

Kraftorte sind Plätze mit besonderer Ausstrahlung. Sie sprechen Körper, Geist und Seele an. Sie laden dazu ein, die Natur bewusst zu erleben und neue Kraft zu schöpfen.

Die ausgewählten Orte in und um Dorfprozellen sind leicht erreichbar und nutzen vorhandene Landschaftsstrukturen. Kleine Impulse vor Ort helfen dabei, den Alltag für einen Moment loszulassen, die Sinne zu öffnen und neue Energie zu tanken.

Die Natur bewusst wahrnehmen:



sehen



bewegen



hören



balancieren



riechen



entspannen



fühlen

Unsere Kraftorte

1 Aussichtspunkte Weinberg

Tief durchatmen und den Blick über das Maintal schweifen lassen.

Genieße die Weite der Landschaft und die Ruhe der Weinberge. Beim langsamen Weitergehen zum nächsten Rastpunkt kannst du bewusst auf Geräusche der Natur achten oder die Düfte der Umgebung wahrnehmen.



3 Storchentrünnlein

Das leise Plätschern des Wassers schafft eine besondere Atmosphäre.

Beobachte Tiere und Pflanzen am Wasser, spüre das Wasser mit den Händen und suche dir einen Platz zum Verweilen.



Beach – Uferpromenade am Michelshafen 4

Ein Ort der Begegnung, der Freude und des Austauschs.

Genieße die Atmosphäre am Wasser, tauche ein in das Treiben am Ufer und lass die Gedanken für einen Moment ziehen. Lausche den Klängen des Windes und lass dich von ihnen tragen.



Dorfplatz 5

Ein lebendiger Ort für Bewegung, Begegnung und gemeinsames Erleben.

Der Barfußpfad lädt dazu ein, verschiedene Naturmaterialien bewusst zu spüren. Beim Boulespiel oder an den Spielmöglichkeiten am Platz entstehen Momente der Freude und des Austauschs.



Balancierhölzer 6

Ein Ort für Balance und bewusste Bewegung.

Balanciere langsam über die Holzstämmen, Schritt für Schritt. So entsteht im Moment ein Gefühl von Gleichgewicht und innerer Ruhe.

