



Lungau 2017

# Rückenwind für Projekte im Lungau

Ergebnisse der  
Projektschmiede  
Agenda 21



**LAND  
SALZBURG**

**AGENDA 21**



## Impressum

Medieninhaber: Land Salzburg | Herausgeber: Dr. Markus Graggaber, Abteilung 5 | Texte: Teilnehmende der Projektschmiede, Anja Brucker (SIR) | Grafik: Grafik Land Salzburg | Druck: Hausdruckerei Land Salzburg | Adresse: Postfach 527, 5010 Salzburg | Stand: Mai 2017



### Mehr Informationen

[www.agenda21.salzburg.at](http://www.agenda21.salzburg.at)

Bild: Trueffelpix-Fotolia.com

## Hinweise:

Die Projektschmiede wird von der EU und dem Land Salzburg gefördert; Förderwerber: SIR. Das Konzept der Projektschmiede lehnt sich eng an den erfolgreichen GECKO-Lehrgang (GEstaltungs-KOMpetenzen für Engagierte) aus Oberösterreich an.

Das Agenda 21-Programm Salzburg ist eine Maßnahme des Umweltressorts im Rahmen der Klima- und Energiestrategie SALZBURG 2050.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Projektschmiede Agenda 21 Lungau</b> .....	5
<b>Unser Natur-Haus</b> .....	6
Christoph Prodingner	
<b>Akademie Leben Lungau</b>	
<b>Dem Leben eine Richtung geben</b> .....	7
Team: Karin Napetschnig, Marion Neumann, Astrid Steinbrucker, Christof J. Wieland, Christine Wenger	
<b>Systemische Begleitung in der Akademie Leben Lungau</b> .....	8
MMag. <sup>a</sup> Karin Napetschnig	
<b>Offline</b>	
<b>Ich bin dann mal weg!</b> .....	9
Marion Neumann	
<b>Reflexintegration</b> .....	10
Astrid Steinbrucker	
<b>Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden als Co-Trainer</b> .....	11
Christine Wenger	
<b>Geniales Mentales</b> .....	12
Christof J. Wieland	
<b>Seniorenwohngruppe am Bauernhof</b> .....	13
Barbara Theresa Tengg-Krenn	
<b>Senioren helfen Senioren</b> .....	14
Kristian Philipp und Alois Doppler	
<b>Warum Bienen wichtig sind</b> .....	15
Leonhard Gruber	
<b>Nachhaltige Mobilität im UNESCO Biosphärenpark Lungau</b> .....	16
Georg Macheiner, MSc.	
<b>Kontakt</b> .....	17



# Projektschmiede Agenda 21 Berufsbegleitender Lehrgang 2017 Lungau



Bild: Trueffelpix-Fotolia.com

## Das Ziel

Ziel der Projektschmiede ist es, engagierte Menschen bei ihrem Tun zu unterstützen und innovativen, nachhaltigen Projekten in der Region Rückenwind zu geben.

## Motivation

Unser Lebensumfeld zukunftsfähig weiterzuentwickeln, ist in einer modernen, eigenverantwortlichen Gesellschaft unverzichtbar. Spürbar und erlebbar wird gemeinsames Gestalten vor allem dann, wenn Menschen für ihre Ideen und Projekte Verantwortung übernehmen.

In der Projektschmiede erhalten interessierte Personen die Möglichkeit, sich fortzubilden und auszutauschen und erlernen gleichzeitig das notwendige Handwerkzeug, um ihre Idee weiterzuentwickeln und in die Tat umzusetzen.

## Wie ist die Projektschmiede aufgebaut?

In neun Modulen werden die Projektschmiedenden von ihrer Idee bis zur Realisierung professionell begleitet. Gleichzeitig bietet die Projektschmiede Raum für Austausch, Vernetzung und Kompetenzvermittlung - jene Faktoren, die für eine gelungene Projektumsetzung von großer Bedeutung sind.

## Zum Projektheft

Die Beiträge wurden von den Teilnehmenden an der Projektschmiede erstellt und spiegeln damit auch die Heterogenität der Gruppe wider.

## Leitungsteam

Anja Brucker, MSc. - Salzburger Institut für Raumordnung und Wohnen (SIR)

Organisatorische Unterstützung: Gabriele Kriks (SIR)

# Unser Natur-Haus

6



Bild: Christoph Prodingner

Mein Vorhaben ist es, ein nachhaltiges Zuhause aus natürlichen Materialien zu bauen. Die Wände, Decken und der Dachstuhl unseres Natur-Hauses werden aus Holz gebaut. Als Wärmedämmung der Wände wird

gepresstes Stroh in Quaderform verwendet. Die Innenräume werden mit Lehm in verschiedensten Strukturen verputzt. Der Außenputz wird mit Kalkputz gestaltet.



Bild: Christoph Prodingner

## Christoph Prodingner

Mit der Natur im Einklang zu leben und achtsam damit umzugehen, das ist mein Bestreben. Als gelernter Maurer hat sich meine Sichtweise in Richtung Nachhaltigkeit stark verändert. Deshalb möchte ich meine Vision, einen gesunden Lebensraum mit natürlichen Baumaterialien, umsetzen. Natur pur. Wohnqualität pur. Leben pur.

# Akademie Leben Lungau

## Dem Leben eine Richtung geben



7

*Einzigartig macht dich,  
was dich von anderen unterscheidet  
und nicht worin du ihnen ähnlich bist.*

Vorträge - Seminare - Workshops

Wo stehe ich? Wo soll es hingehen?  
Wie kann ich mein Leben aktiv selbst  
gestalten?

Fünf Personen mit unterschiedlichen  
Professionen haben sich zusammen-  
geschlossen, um Menschen individu-  
ell zu unterstützen, deren eigene,  
bereits von Geburt angelegten Fä-

higkeiten und Stärken wieder ins Be-  
wusstsein zu bringen.

Mit Hilfe von Mentaltraining, pferde-  
gestütztem Persönlichkeitscoaching  
und der Auseinandersetzung mit  
der Kraft der Natur werden erwei-  
terte Strategien zur Bewältigung von  
Lebensereignissen erarbeitet, um  
wieder ein glückliches und selbstbe-  
stimmtes Leben zu führen.

Team: Karin Napetschnig, Marion Neumann, Astrid Steinbrucker,  
Christof J. Wieland, Christine Wenger

# Systemische Begleitung in der Akademie Leben Lungau

8



Bild: www.photobay.com

Gemäß meinem Lebensleitsatz „der Weg ist das Ziel“ begleite ich Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Mit systemischem Denken, wonach das Ganze mehr ist als die Summe seiner Einzelteile,

coache und berate ich Menschen in Übergangssituationen, welche vielfach als „Krisen“ erlebt werden. Gemeinsam kreierte und eröffne ich mit Betroffenen neue Wege in Richtung Bewältigung, Akzeptanz und Lösung.



Bild: Karin Napetschnig

**MMag.<sup>a</sup> Karin Napetschnig**

... denn wir alle besitzen die Werkzeuge, die wir zum Überleben brauchen, welche uns helfen, einen Sinn und eine Ordnung in der Welt der Menschen und Dinge zu finden (frei nach Virginia Satir „Bekanntnis zur Selbstachtung“).

Klinische- und Gesundheitspsychologin, systemische Familientherapeutin mit Praxis in Klagenfurt.

# Offline Ich bin dann mal weg!



Bild: www.unsplash.com

9

Bereits nur der Gedanke, einen Tag lang ohne Handy zu sein, bereitet vielen Menschen Unbehagen. Dass dies allerdings eine große Chance für jeden einzelnen sein kann, wird in Workshops und Seminaren vermittelt. „Offline“ zu sein ist

heutzutage unbezahlbarer Luxus. Im Biosphärenpark Lungau werden Menschen motiviert, einfache und natürliche Ressourcen wieder zu nutzen, um Stress und Hektik hinter sich zu lassen und aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen.



Bild: Marion Neumann

**Marion Neumann**

Dipl. Gesundheits- und Entspannungstrainerin, ärztlich geprüfte Aromafachberaterin

Mein Motto lautet „Aktives Gesunden an und in der Natur.“ Aus eigener Erfahrung weiß ich, was passiert, wenn man den Weg aus Stress und Hektik nicht rechtzeitig findet. Mein Ziel ist es, Menschen zu motivieren, natürliche Ressourcen wieder zu nutzen und sie zu ermutigen, regelmäßig einfach „offline“ zu sein.

# Reflexintegration

10



Bild: Astrid Steinbrucker

Leidet ein Kind unter Gleichgewichtsproblemen, kann es nicht ruhig sitzen, hat es Schwierigkeiten, den Stift zu halten, kann es sich schlecht konzentrieren und nicht gerade schreiben?

Bei Kindern, die nicht gekrabbelt sind oder mit Kaiserschnitt auf die Welt gekommen sind, kann man die-

se Auffälligkeiten vermehrt feststellen. Die Entwicklung der Motorik ist beeinträchtigt und die Auge-Hand-Koordination gestört.

Astrid Steinbrucker begleitet diese Kinder und löst Beeinträchtigungen durch gezielte Bewegungen und isometrische Übungen auf.



Bild: Astrid Steinbrucker

## Astrid Steinbrucker

Ich bin Mentaltrainerin für Kinder und Jugendliche und Expertin für Reflexintegration. Kinder mit besonderen Bedürfnissen liegen mir am Herzen. Ich begleite sie und ihr familiäres Umfeld. Für alle Beteiligten wird der Alltag in der Schule und zu Hause spürbar leichter.

# Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden als Co-Trainer



Bild: Christine Wenger

11

## Effizient – Ehrlich – Nachhaltig

Pferde sind Meister in der Wahrnehmung und geben uns ein sofortiges, ehrliches Feedback. Sie nehmen unbewusste Muster, Gefühle, Gedanken und Emotionen wahr und spiegeln es uns ungeschminkt und wertfrei im Außen. In einem Coaching erfährst Du:

- *Wie Du auf andere wirkst*
- *Wie Deine Kommunikation beim Gegenüber ankommt*
- *Wie Du mühelos Grenzen setzen kannst*
- *Wie sich selbstsicheres Auftreten anfühlt*

Auch Firmen und Teams profitieren enorm. Es ist keine Pferdeerfahrung notwendig, alle Übungen finden am Boden statt.



Bild: Christine Wenger

## Christine Wenger

Seit ca. 20 Jahren begleite ich Menschen dabei, ein glückliches, gesundes und erfülltes Leben zu führen. Eine große Schatzkiste an Möglichkeiten erlaubt es mir, individuell auf jeden Einzelnen einzugehen.

[www.christine-wenger.at](http://www.christine-wenger.at)

# Geniales Mentales

12



Bild: Christof J. Wieland

Christof Wieland, Feuerläufer und Mental-Experte aus dem Lungau bricht viele Regeln! Er zeigt, wie man durch die innere Einstellung und mithilfe mentaler Kraft eine Eisenstange an der Kehle verbiegt oder über 800 Grad glühende Kohlen läuft. Eine neue Sichtweise unterstützt dabei,

das Leben und dessen Hindernisse einfacher zu meistern. In Team stärkenden Seminaren und Workshops kann das jeder ausprobieren.

*„Egal, ob du glaubst du schaffst es oder nicht - du hast immer recht“, so seine motivierende Mission.*



Bild: Christof J. Wieland

Christof J. Wieland

Ich unterstütze Menschen durch einfache Mental-Strategien dabei, Entscheidungen zu treffen und ihre Ziele zu erreichen.

Es berührt mich, Menschen begleiten zu dürfen und ihnen eine andere Sichtweise zu vermitteln

# Seniorenwohngruppe am Bauernhof



Bild: www.pixabay.com

13

Die Seniorenwohngruppe am Bauernhof ist ein alternatives Projekt im Sinne der Nachhaltigkeit: Soziales Leben mit Gleichgesinnten, ökologisches Leben im Einklang mit Tieren und der Natur sowie ökonomisch nachhaltig im Umgang mit den

finanziellen Ressourcen. Es zeichnet sich aus, durch die Nachhaltigkeit im Sinne der menschlichen Bedürfnisse, wie jene nach Raum für Entfaltung und Erfahrung - für Glück, Liebe, Balance, Sinnerfüllung und Selbstbestimmtheit



Bild: Barbara Krenn

Barbara Theresa Tengg-Krenn

*„Leben ist nicht genug!“ sagte der Schmetterling. „Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume gehören auch dazu!“ (H.C. Andersen)*

Mein Herzenswunsch: Mit Achtsamkeit und Empathie viele Menschen für das Projekt zu begeistern! Zentrum „Leben Lungau“; Fachliche Begleitung für Geriatrie und Gerontopsychiatrie und Landwirtin.

# Senioren helfen Senioren

14



Beide Bilder: ARGE BITT SCHEA DRUM



Die ARGE bitt schea drum (Arbeitsgemeinschaft Senioren helfen Senioren) ist ein Verein von ehrenamtlich tätigen Senioren, der in Not- und Härtefällen rasch und unbürokratisch zur Seite steht. Egal, ob es um eine kleine Reparatur, um organisatorische Hilfestellung oder einen fachlichen Rat geht - ein einfacher Anruf genügt. Der Verein steht allen

Seniorinnen und Senioren im Lungau zur Verfügung. Ziel ist es, dass in jeder größeren Lungauer Gemeinde aktive Mitglieder zur Verfügung stehen, die Senioren in ihrer Umgebung rasch, kostenlos, ehrenamtlich und parteipolitisch unabhängig helfen. Das Projekt wird von der Agenda 21 Salzburg und dem Biosphärenpark Lungau unterstützt.



Bild: Kristian Philipp



Bild: Alois Doppler

**Kristian Philipp und Alois Doppler**

Wir sind Senioren, die im Lungau leben. Uns geht's gut. Wir wollen anderen Lungauer Seniorinnen und Senioren, denen es nicht so gut geht, helfen.

# Warum Bienen wichtig sind



Bild: Cleenhard Gruber

15

Die Bedeutung der Bienen und Imkerei wird immer wieder unterschätzt. Die Biene ist eines der wichtigsten Nutztiere und wir brauchen sie zur Bestäubung von Blüten aller Art. Sie ist aber auch für die Verteilung von Nektar- und Kreuzhefen zuständig und macht so Wiederkäuer vital und

vor allem fruchtbar. Die Produkte von Bienen werden als Nahrungsmittel und in der Apitherapie als Heilmittel geschätzt. Bei einem zukünftigen Projekt soll Eiweiß aus Bienenbrut für den menschlichen Verzehr in den Verkehr gebracht werden – also Insekten als Nahrungsmittel.



Bild: Cleenhard Gruber

## Leonhard Gruber

Mein Name ist Leonhard Gruber und Ich bin Geschäftsführer des Lungauer Bildungsverbundes. In meiner Freizeit betreibe ich leidenschaftlich eine „Liebhaber-Imkerei“. Mein Anspruch dabei ist höchste Qualität und die Erzeugung besonderer Produkte wie Früchte mit Honig oder „Honuka“ als Alternative für Nutella.

# Nachhaltige Mobilität im UNESCO Biosphärenpark Lungau

16



Bild: www.uniphoah.com/istehart

In einem Biosphärenpark, einer Modellregion für nachhaltige Entwicklung, sind die Fragen wie, warum und wohin wir uns bewegen von zentraler Bedeutung und bestimmen maßgeblich unsere Gesellschaft. Nachhaltige Mobilität im ländlichen Raum muss die Bedürfnisse der Men-

schen befriedigen. Ein E-Car-Sharing ist neben dem öffentlichen Verkehr, dem Rad-, dem Fußverkehr sowie weiteren alternativen Modellen ein Puzzlestein eines durchdachten Gesamtsystems. Aufeinander abgestimmte Konzepte könnten ein Schlüssel sein.



Bild: Georg Macheiner

**Georg Macheiner, MSc.**

Mobilität, Energie und Fragen einer nachhaltigen Gesellschaft sind meine Steckenpferde. Ich habe Umweltsystemwissenschaften in Graz studiert und meine Diplomarbeit zur Nachhaltigen Mobilität im Biosphärenpark Lungau verfasst. Aktuell arbeite ich als LEADER-Manager im Lungau.

# Kontakt

Wir informieren Sie gerne zur Agenda 21 und der Projekt-schmiede. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf:



Bild: Trueffetpix-Fotolia.com



Bild: Anja Brucker



Anja Brucker, MSc.

Salzburger Institut für Raumordnung und Wohnen (SIR)  
Agenda 21 und Bürgerbeteiligung  
Tel: +43 662 8042-4549 oder +43 676 5419931  
Email: [anja.brucker@salzburg.gv.at](mailto:anja.brucker@salzburg.gv.at)



Bild: Kristina Sommerauer



Kristina Sommerauer, MSc.

Salzburger Institut für Raumordnung und Wohnen (SIR)  
Agenda 21 und Bürgerbeteiligung  
Tel: +43 664 5008253  
Email: [kristina.sommerauer@salzburg.gv.at](mailto:kristina.sommerauer@salzburg.gv.at)



Nicht am Foto, aber teilgenommen an der Projektschmiede haben auch Leonhard Gruber, Christoph Prodingner und Christine Wenger.



„Wir bedanken uns bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Projektschmiede für ihr Engagement.“  
Das Agenda 21 Team Salzburg





**LAND  
SALZBURG**

**AGENDA 21**



**Mehr Informationen**  
[www.agenda21.salzburg.at](http://www.agenda21.salzburg.at)



UNESCO  
BIOSPHERE PARK  
Salzburger Lungau

lungauer  
**BILDUNGS**verbund  
Service | Entwicklung | Beratung