

## **Spirituelle Spaziergänge durch den Fürther Stadtpark**

### **Die Idee**

Die spirituellen Natur-Spaziergänge sind ein vom Fürther ebw (Pfarrerin Irene Stooß-Heinzel) entwickeltes Format für Erwachsene und Kinder. Sie führen zu unterschiedlichen Ecken des Fürther Stadtparks und stellen die dort vielfältig wachsende Natur in den Mittelpunkt.

Impulse und angeleiteten Übungen lenken Blick und Aufmerksamkeit auf Schönheit und Vielfalt der Natur. Sie regen an, diese achtsam wahrzunehmen, aber auch als Kraftquelle für sich zu entdecken und zu erschließen.

So können Gefühle von Achtung und Wertschätzung gegenüber der Natur entwickelt werden.

Dabei öffnen die Spaziergänge auch den Raum für eine spirituelle Deutung auf eine höhere Macht hin, überlassen es aber jedem einzelnen, ob er/sie diese Deutungsebene für sich einnehmen will.

### **Die Spaziergänge**

#### **Von Zeit und Ewigkeit - Auf den Spuren von Wandel und Gegensätzen im Leben Ein spiritueller Spaziergang im Frühling**

Gemäß dem biblischen Motto "Alles hat seine Zeit" spürt dieser Spaziergang der Spannung von geboren werden und sterben, von pflanzen und ausreißen, von töten und heilen ... in der Natur und im eigenen Leben nach.

Zielgruppe: Erwachsene, kirchliche Gruppen

#### **Gärtenzier und Blütenschimmer Mit Paul Gerhardt durch den Fürther Stadtpark**

Eine spiritueller Spaziergang durch den sommerlichen Park nach dem Lied "Geh aus mein Herz und suche Freud"

Zielgruppe: Erwachsene, kirchliche Gruppen

## **Bruder Wind und Schwester Erde Ein spiritueller Naturspaziergang**

Sich mit Staunen und Ehrfurcht den Elementen der Natur öffnen und Kraft für das eigene Leben schöpfen.

Mit Achtsamkeitsübungen nach Impulsen von Albert Schweitzer und Franz von Assisi.

Zielgruppe: Erwachsene

## **Schön wie eine Blume und stark wie ein Baum Ein spiritueller Natur-Spaziergang für Familien**

Blumen beim Wachsen zusehen und die Stärke von Bäumen spüren: Der Spaziergang lenkt spielerisch und kindgerecht den Blick auf die Wachstumskräfte der Natur und lädt ein zum Staunen und Entdecken.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 4 Jahren

## **Blühen und Wachsen Ein Frühlingsspaziergang für Familien**

Wurzeln und Zwiebeln in der Erde, Blüten und Knospen an den Bäumen - spielerisch dem neuen Leben auf die Spur kommen.

Als "Forscher" entdecken die Kinder die Überwin-terungsstrategien der Natur und werden zum Hinsehen und Staunen angeleitet.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 4 Jahren

## **Sie sind wir Ein spiritueller Kunstspaziergang zu den Skulpturen des Fürther Stadtparks**

Spirituell sehen heißt wahrnehmen, ohne zu urteilen oder zu werten.  
Was haben die Figuren mir zu sagen und erzählen sie von einer anderen Wirklichkeit als der meinen?

Zielgruppe: Erwachsene, Kunstinteressierte

## **Wegweiser himmelwärts**

### **Ein spiritueller Spaziergang zu den Engelsfiguren des Fürther Friedhofs**

Wir besuchen die Engelsfiguren an ihren Orten zwischen und über den Gräbern und spüren ihrer himmelweisenden Botschaft nach.

Zielgruppe: Erwachsene

## **Spirituelle Spaziergänge durch den Fürther Stadtpark - digital**

Geh aus mein Herz - Ein spiritueller Spaziergang mit dem Smartphone

Mit der App Actionbound werden Interessierte zu verschiedenen Stationen des Stadtparks geleitet.

Es gibt Impulse zum Lesen und Übungen zum selber machen.

Kontakt:

Irene Stooß-Heinzel

Pfarrerin

Theologische Referentin im Evangelischen Bildungswerk Fürth

Irene.Stooss-Heinzel@elkb.de

0911 77 01 51