

## Medienmitteilung

# Die Kunst des Zuhörens

Brugg/Bern, 29. Februar 2024: Am Tag des Zuhörens werden im Aargau die Ohren, aber auch alle anderen Sinne angesprochen: In Zusammenarbeit mit Aargau Tourismus, dem Jurapark Aargau und Seetal Tourismus organisiert die Dargebotene Hand vom 14. – 16. März nämlich kostenlose Exkursionen in die Natur.

Mit offenen Ohren hören wir draussen die Blätter im Wind rauschen, die Vögel zwitschern und die Zweige unter den Sohlen knacken. Zuhören ist aber auch entscheidend, weil es neue Verbindungen zwischen den Menschen schafft – es ist ein Akt der Empathie, des Respekts und der Aufmerksamkeit. Grund genug für die Dargebotene Hand, sich im Rahmen eines besonderen Projekts zusammen mit Aargau Tourismus, dem Jurapark Aargau und Seetal Tourismus zu engagieren: So steht der <u>Tag des Zuhörens</u> vom 14. – 16. März 2024 (in Anlehnung an die Tel 143 der Dargebotenen Hand) im Kanton Aargau im Zeichen von Ruhe und aktivem Erleben – und dabei hat auch die Natur so einiges zu erzählen.

### Alle Facetten der Natur

Morgenstund hat Gold im Mund: Von 8 Uhr bis 10 Uhr entdecken Frühaufsteher und Frühaufsteherinnen auf einem Spaziergang zusammen mit der Landschaftsführerin Verena Kläusler die facettenreiche Welt des Juraparks Aargau. Auf der rund vier Kilometer langen Strecke lässt sich die Natur mit allen Sinnen erleben: Auf die Ohren warten die fröhlichen Stimmen von Drossel, Zaunkönig & Co., auf die Nase spannende Blumendüfte und auf die Augen leuchtende Farben. Nach der Exkursion gibt es im Dorftreff Herznach Kaffee, Tee und Zopf zur Stärkung. Morgenmuffel erhalten auch am Nachmittag die Gelegenheit, der Natur zu lauschen und einander zuzuhören: Barbara Obrist führt sie von 14 bis 16 Uhr auf einem gemütlichen Spaziergang durch die liebliche Auenlandschaft Richtung Aarau. Wieder zurück in Biberstein, gibt es im Schlossladen Biberstein eine köstliche Belohnung.

### Achtsam durch das Seetal

Im Moment bleiben, die Umgebung offen und neugierig wahrnehmen – es ist gar nicht so einfach, im Alltag diese achtsame Geisteshaltung einzunehmen. In der lieblichen Landschaft des Aargaus fällt es einem jedoch leicht, im Hier und Jetzt zu verweilen. Und genau aus diesem Grund wurde dort der <u>Achtsamkeitstrail Seetal</u> lanciert: Mit dem E-Bike sind VelofahrerInnen buchstäblich unterwegs zu sich selbst. Im Rahmen des Tag des Zuhörens kann diese Route am 16. März in Begleitung eines Achtsamkeitstrainers erkundet werden. Dabei führt dieser fachkundig in das Thema ein, begleitet interessierte Radler und Radlerinnen auf dem Weg durch das malerische Seetal und erklärt die Übungen an den inspirierenden Achtsamkeitsposten. Die Ausrüstung (E-Bike inkl. Helm) kann gegen einen Aufpreis von 50 Franken direkt bei Seetal Tourismus gemietet werden.

Es wird um Anmeldung für alle Anlässe gebeten.

Weitere Informationen zu achtsamen Erlebnissen im Kanton Aargau finden Sie hier.

Die Bilder (inkl. Copyrights) zur freien Verfügung können Sie hier herunterladen.



Über die Dargebotene Hand: Die Magie des Zuhörens – Die Dargebotene Hand ist die bekannteste Anlaufstelle für emotionale erste Hilfe in der Schweiz. Ob Krise, Sorgen oder Einsamkeit: Darüber Reden hilft: Rund um die Uhr ist jemand erreichbar und hört den Betroffenen zu. Das Angebot ist anonym, vertraulich, kostenlos. Betroffene können sich per Telefon (Tel. 143), Chat (143.ch/chat) oder Mail mit der Anlaufstelle für emotionale Hilfe in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein in Verbindung setzen. Weitere Informationen finden Sie unter www.143.ch. Die Dargebotene Hand ist eine politisch und konfessionell unabhängige, Zewo-zertifizierte Organisation. Sie ist auf Spenden angewiesen.

Über den Kanton Aargau: Der Aargau zählt zu den vielfältigsten Kantonen der Schweiz. Er vereint eindrückliche Landschaften, touristische Attraktivitäten und historische Städtchen. Dies hat er allen voran den Römern und Habsburgern zu verdanken, die sich einst im Aargau niederliessen und von deren spannender Geschichte heute noch zahlreiche historische Bauwerke zeugen. Aber da sind auch die erlebnisreichen Bäder und Museen, ein breites Gastro-, Kultur- und Sportangebot sowie Action und Erholung in der Natur und am Wasser, die diesen Kanton der kurzen Wege prägen. Aargau Tourismus hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Aargau mit Herzblut und Leidenschaft als attraktiven Naherholungskanton zu etablieren.

#### Für weitere Informationen (Medien):

Ramona Bergmann, Medienstelle Aargau Tourismus, c/o Gretz Communications AG, Zähringerstrasse 16, 3012 Bern, Tel. 031 300 30 70

E-Mail: info@gretzcom.ch