



# Wildnis & Natur Woche

wilde Woche in Ligurien vom 1.9. - 6.9.2024

Hast Du schon immer von einer "wilden" Auszeit geträumt? Oder vom Glück unter dem Sternenhimmel? In der Stille der Nacht lauschend in einen wohligen Schlaf zu sinken?

**Instinkte wecken. Sinne schärfen. Gewährsein schulen.** Diese drei Aspekte sind die grundlegenden Pfeiler unserer "survival Woche". Essbare Pflanzen erkennen, Notlager errichten, Feuer machen bei jeder Witterung oder am Lagerfeuer kochen sind die praktischen Aspekte unserer gemeinsamen Auszeit. Die Natur ist unsere größte Lehrmeisterin und wir lernen ihr achtsam zu lauschen. Sei willkommen in einem achtsamen Kreis von naturverbundenen Menschen, die sich nach einem **natürlichen Leben im Einklang** mit unseren Mitgeschöpfen sehnen.

## Inhalte

- ✓ ein einfaches Notlager im Wald errichten
- ✓ essbare Pflanzen
- ✓ Feuer machen bei jeder Witterung und Essen zubereiten am Lagerfeuer
- ✓ Instinkt schulen, Sinne schärfen und Gewährsein kultivieren
- ✓ achtsames Lauschen - Kreiskultur - („talking stick“)
- ✓ Tagesausflug in den Nationalpark „Parco Beigua“

## Ablauf

Anreise: Sonntag Abend ab 18 Uhr / Treffpunkt Pontinvrea Marktplatz

Abreise: Freitag nach dem Frühstück - latest „check out“ um 10 Uhr

Die Tage gestalten sich dem Jahreskreis und der Witterung entsprechend. Es gibt einen groben Rahmen, aber letzten Endes gibt uns die Natur vor in welchem Rhythmus wir uns durch die Tage bewegen. Offenheit und die Bereitschaft sich auf Neues und Unbekanntes einzulassen sind unbedingt Voraussetzung für die Teilnahme.

## Übernachtung und Verpflegung

Übernachtung im eigenen Zelt bzw. Biwak. Wer doch den Schutz eines Zimmer braucht: es stehen nur zwei Zimmer zur Verfügung. Wasser ist in Ligurien eine kostbare Ressource. Daher pflegen wir in unserem Refugium und auch sonst einen sehr achtsamen Umgang damit. Es gibt eine erfrischende Solardusche oder ein Bad im Fluss - je nach Jahreszeit. Immer ohne Chemie nur mit Lavaerde, aus Respekt vor Mutter Erde.

Zum Mittagessen darf jeder beitragen und etwas mitbringen. Frühstück und Abendessen zaubert unsere Köchin. Es gibt ein wohltuendes Frühstück und abends ein feines Abendessen - immer veggie und bio. Wir werden 1 - 2 x gemeinsam am offenen Feuer kochen. Es gibt einen „lazy day“ in der Mitte unserer „wilden Woche“, meist am Mittwoch. Zum Seele baumeln lassen...

## Kursbeitrag

Sehr kleine Gruppe mit mind. 5 bis max. 7 TeilnehmerInnen

Kursbeitrag: 590 € regulär / 490 € Frühbucher bei verbindlicher Online-Anmeldung bis 1.3.2024

zuzüglich 150 € für die Halbpension (veggie + bio)

zuzüglich Übernachtung im Zelt (50 €) oder Übernachtung DZ (175 € pro Person) /

Übernachtung EZ (250 €) - nur 2 Zimmer verfügbar, melde dich daher bitte frühzeitig, wenn du ein Zimmer möchtest.

## Seminarort

Unser Friedensgarten in Ligurien/Italien liegt in einem kleinen Weiler ca. 20 km vom Bergdorf Sassello entfernt inmitten herrlicher sowie abgelegener Mittelgebirgslandschaft ca. 30 km vom Meer entfernt. Der größte Nationalpark Liguriens, der „Parco Beigua“, ist quasi um die Ecke. Er beheimatet eine reiche Flora und Fauna. Einzigartig in Ligurien. Celle Ligure ist der nächstgelegene zauberhafte Badeort am Meer.