



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Do. 01.03.2018

Tagungsreihe

Naturkraft der Alpen – Der Mensch im Einklang mit der Natur



Tagungsreihe NATURKRAFT DER ALPEN - Der Mensch im Einklang mit der Natur

„Alles ist aus und in der Natur.“ Seit Urzeiten lebt der Mensch in und mit der Natur. Natürliche Rhythmen wie Jahreszeiten und Tag-Nacht-Wechsel takten sein Leben, Naturkräfte wie Wind und Wetter prägen seinen Alltag, natürliche Ressourcen wie Wasser, Luft, Sonne, Boden u.a.m. erhalten ihn und seine Gesundheit.

Im Alpenraum ist der Mensch mit der Natur und ihren Elementen innig verbunden. Die spezielle Landschaft mit ihren eigenen Gesetzen rief immer tiefen Respekt gegenüber ihrer Gewalt hervor und forderte die Bewohner zu besonderer Achtsamkeit im täglichen Leben. Das zeigt sich nicht zuletzt in einer eigenständigen alpenländischen Kultur und einem bis heute sehr lebendigen Brauchtum.

Auf den Wurzeln von althergebrachtem Naturverständnis wächst das Wissen für die Zukunft. Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Ganzheitlichkeit, diese Begriffe leiten auf dem Weg zu Lebensfreude, Gesundheit und Wohlbefinden. Die Alpen mit ihren naturintensiven Lebensräumen eröffnen dafür besondere Perspektiven und Möglichkeiten. Es gilt, sie zu nutzen, für einen natürlichen Lebensstil, für sich selbst und zum Wohle aller.

Die Tagungsreihe baut auf folgende Leitlinien:

- > Der Mensch ist Teil der Natur.
- > Natur der Alpen: Landschaft und Heimat verstehen und wertschätzen.
- > Leben im Jahreskreis: Naturgesetze und Lebensrhythmen für Gesundheit, Regeneration und Resilienz nutzen.
- > Natürliche Elemente: Mit den Kräften von Wasser, Erde, Luft und Feuer leben und vital bleiben.
- > Alpine Naturschätze: überliefertes und modernes Heilwissen zeitgemäß anwenden.
- > Alpines Kulturgut: Brauchtum lebendig halten und Tradition in die Zukunft tragen.

Die Tagungsreihe „Naturkraft der Alpen“ soll Ihr Wissen rund um Zusammenhänge und Kreisläufe der Natur im Einklang mit dem täglichen Leben stärken und erweitern. Profitieren Sie von Expertenvorträgen und werden Sie selbst aktiv im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Diskutieren Sie mit über die Chancen, die sich mit der Naturkraft der Alpen für den persönlichen Lebensweg, für die gemeinsame Heimat und für eine zufriedene Gesellschaft ergeben.

Zielgruppen

Die Tagung richtet sich an alle Menschen,

- > die sich für dieses Thema interessieren
- > die im beruflichen Kontext damit zu tun haben, z. B. aus den Bereichen Tourismus (u.a. Wanderbegleiter, Natur- und Landschaftsführer, Tourismusverbände und -vereine), Gastronomie und Hotellerie (u.a. Köche, Hoteliers); Landwirtschaft und Hauswirtschaft (u.a. Landwirte, Biobauern, Kräuteranbauer, Urlaub am Bauernhof-Betriebe, Buschenschänke); Gesundheit und Gesundheitsförderung (u.a. Kneipp Gesundheitstrainer, Vitaltrainer, Kräuterpädagogen, Volkshilfkundliche Kräuterexperten, Ernährungscoach, Entspannungstrainer); Wellness, Fitness, Schönheitspflege (u.a. Wellness- und Fitnesstrainer, Vitalmasseure, Entspannungs- und Bewegungstrainer, Schönheitspflegerinnen).



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Mensch und Frühling – Element Luft – Himmelsrichtung Osten

„Der Frühling ist eine echte Auferstehung, ein Stück Unsterblichkeit“, Henry David Thoreau

Der Frühling in den Alpen steht im Zeichen von **Erwachen, Aufbruch und Erneuerung**. Der März bringt das Leben in die Natur zurück. Aus der kahlen, manchmal schneebedeckten Erde oder den grauen Baum- und Strauchgerüsten trauen sich wieder zarte Triebe, Knospen und die ersten Halme heraus, verletzlich, aber voller neuer Lebenskraft. Ein saftiges Grün in allen Farbtönen, gelbe und weiße Farbsprenkel erfreuen des Menschen Auge und Gemüt. Während um uns die Natur erwacht, erfasst die Lebensfreude auch uns selbst und weckt unsere Bereitschaft, uns dem Leben und seinen Anforderungen wieder ganz zu stellen. Die Frühlingsgefühle mit Tatendrang steigen in uns Menschen hoch.

Ab 21. März (Frühlingstagundnachtgleiche) geht im Jahreskreis die dunkle Jahreshälfte in die helle über. Tag und Nacht, Helligkeit und Dunkelheit halten sich zwar gerade die Waage und dennoch, die Bewegung der Sonne geht unaufhaltsam weiter in Richtung Wachstum - mehr Wärme, mehr Licht, mehr Sonnenstunden. Der Ort, wo die Sonne aufgeht ist Osten. So wird Frühling mit der Himmelsrichtung Osten - der aufgehenden Sonne verbunden.

Frühling grüne Kraft - Jetzt im Frühling, mit dieser aufstrebenden, neuen, frischen, reinen Kraft erscheinen die Frühlingspflanzen mit den vitalen Knospen der Bäumen und die zarten, inhaltsstarken, jungen Kräutlein. Mit ihren „Bärenkräften“ treiben sie die Winterschlacken und alle Erstarrungen aus unserem Organismus hinaus.

„Weg mit der Mehlsackfarbe“ pflegte Pfarrer Kneipp zu sagen. Die sprießende Grünkraft ist reich an Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und Vitalstoffen. Der Stoffwechsel wird damit angekurbelt, befeuert und vitalisiert. Frühlingskräuter entschlacken und reinigen unser Verdauungssystem, die Lunge, das Blut und Lymphsystem und entsorgen den Restmüll des Winters aus unserem Körper. Und gleichzeitig sind die Frühlingskräuter echte Fitmacher. Eines der wertvollsten davon ist die Brennnessel.

Das **Element** des Frühlings ist die **Luft**. Unsichtbar wie sie ist, umgibt sie uns und füllt jeden Raum aus. Sie begleitet uns ein Leben lang, vom ersten bis zum letzten Atemzug atmen wir sie ein und wieder aus. Ohne sie wäre kein Leben auf unserem Planeten möglich. Luft ist Atem und Atem ist Lebensenergie. Über den Atem des Lebens sind wir alle verbunden – Mensch und Schöpfung.

Vorträge und Referenten

Naturkraft Wald: Aufatmen unter Bäumen – der Wald als natürlicher Kurort

Wälder sind die grünen Lungen der Erde. Aber sie bieten mehr als Sauerstoff. Wälder sind Oasen der Ruhe, Orte der Genesung und Sphären des inneren Friedens. Im Wald lässt sich Stress abbauen, das Immunsystem stärken und das Selbstwertgefühl heben. Tanken Sie frisches Waldgrün, tauchen Sie ein ins Waldbad, erholen Sie sich in guter Waldluft - bei einem virtuellen Spaziergang unter Baumkronen.

Naturkraft Luft: Atem & Vitalenergie – Übungen aus der Klostermedizin der Augustiner Chorherren und der TEM (Traditionelle Europäische Medizin)

Viele Menschen kennen heilsame Atemübungen der asiatischen Tradition - aus Yoga und Qi Gong. Kaum bekannt ist hingegen, dass die Schriften der TEM und abendländischen Spiritualität voller vitalisierender atemsynchroner Übungen sind. Der Vortrag widmet sich dem Thema zunächst in allgemeiner Perspektive und stellt dann einige Übungen aus einer Augustiner-Chorherren-Handschrift vor: in Bild, Text, als praktische Übung zum Mitmachen und zum Einsatz in der Praxis.



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Naturkraft Knospen: Die lebendigen Kräfte der Bäume – Knospen von Alpenmedizin bis Gemmotherapie

Seit archaischen Zeiten heilen die winzigen Knospen mit ihren großen Kräften Erkrankungen bei Mensch und Tier. Bereits Hildegard von Bingen therapierte mit Apfelknospen Kopfschmerzen, im Alpenraum halfen Birkenknospen bei der Geburt und mit Pappelknospen wurden Verbrennungen und Wunden behandelt. In Knospen konzentrieren sich die lebendigsten Kräfte der Bäume. Mit ihren embryonalen Zellen und starkem Wachstumspotenzial sind Knospen in den letzten Jahrzehnten auch in den Fokus der Gemmotherapie gerückt. Dieser wissenschaftliche Ansatz zeigt eine neue phytotherapeutische Richtung zur Anwendung von Knospen und embryonalem Gewebe. Neben altüberliefertem und modernem Wissen werden im Vortrag auch alternative Extraktionsverfahren ohne Alkohol von Asche bis Oxymel vorgestellt. Diese bioaktiven Stoffe eignen sich besonders um die Wirkstoffe der Knospen schonend zu extrahieren und ihre lebendigen Kräfte zu erhalten. Das Wissen aus diesem Vortrag bietet allen Naturinteressierte neue Wege zur Gesundheitsförderung mit Knospen und Bäumen.

Naturkraft Frühjahreskräuter: Brennnessel – unsere wichtigste heimische Heil- und Nahrungspflanze

Die Brennnessel ist unsere wichtigste Heil- und Nahrungspflanze. Fast das ganze Jahr und nahezu weltweit verfügbar entfaltet sie ihre aufbauende Heilwirkung durch nahezu alle Körpersysteme. Als Männerpflanze (Prostata, Faszien, Leistungskraft), als Frauenpflanze (Schönheit von Haut- und Haar, Entgiftung, Blutbildung, Eisenversorgung, Stillen), und jetzt als Königin der Frühjahrskur. Vorgestellt wird die Verwendung der Blätter, Pollen, Samen, Wurzeln an der Schnittstelle zwischen Ernährung und Phytotherapie – mit Kostproben.

Ihre Referent/innen



Dipl. Biologin Karin Greiner, Kleinberghofen (D),

Diplom-Biologin, Kräuterexpertin, Dozentin der Gundermann Naturerlebnisschule, Garten- und Pflanzenexpertin im Bayrischen Rundfunk, Buchautorin u. a. *Bäume in Küche und Heilkunde*, Freiberuflerin, Hobbyköchin, www.pflanzenlust.de



Gabriela Nedoma, Wolkersdorf (A)

Naturpädagogin, Seminarleiterin und Buchautorin. Ihre Kerngebiete sind Naturbildung, historische Naturheilkunde und Hautökologie. Sie studierte Philosophie und Philologie und absolvierte Ausbildungen in Natur- und Kräuterpädagogik, ganzheitlicher Pflanzenheilkunde und visueller Kommunikation. Sie arbeitet interdisziplinär und transkulturell und engagiert sich für die systematische Weitergabe vergessener Naturheilverfahren in naturpädagogischen Bildungskonzepten. In den letzten Jahren intensive Lehr- und Vortragstätigkeit und zahlreiche Projekte und Kooperationen im In- und Ausland. Autorin von 11 praxisnahen Büchern mit 4 Übersetzungen, darunter *Vergessene Heiltinkturen*, *Knospen und die lebendigen Kräfte der Bäume* und *Grüne Kosmetik*, regelmäßige Naturbeiträge in Fachpublikationen. www.gabriela-nedoma.at



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm



Gabriele Leonie Bräutigam, Weigendorf (D)
staatl. zert. Kräuterführerin und Autorin der Bücher "Wilde Grüne Smoothies", "Wilde Grüne Küche", "Brennnessel" studierte Soziologie und Philosophie. Ausgezeichnet mit dem Best Text Award. Ihr Wissen gibt sie in Seminaren, Vorträgen, Publikationen und der Wildkräuterausbildung Herbalista® Basic weiter. Sie leitet das Wildkräuterseminarhaus in der denkmalgeschützten Oedmühle (www.oedmuehle.net) und veröffentlicht den Wildkräuterblog www.herbalista.eu



PD Lic. Dr. habil. Karl-Heinz Steinmetz, Wien
Healthcare Manager, Medizinhistoriker und Theologe; er arbeitete in der Intensivpflege, hat Theologie, Philosophie, Geschichte und Erwachsenenbildung studiert, in München & Oxford promoviert, in Wien habilitiert und sich in Spiritualitätsforschung, Klostermedizin & Traditionelle Europäische Medizin spezialisiert.

Termin und Ablauf

Donnerstag, 1. März 2018, 9.00 – ca. 17.00 Uhr

- ab 8.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer
- 9.00 Uhr Begrüßung
- 9.15 Uhr Vortrag **Naturkraft Wald – Aufatmen unter Bäumen – der Wald als natürlicher Kurort**
- 10.15 Uhr *Kaffeepause*
- 10.45 Uhr Vortrag **Naturkraft Luft - Atem & Vitalenergie – Übungen aus der Klostermedizin der Augustiner Chorherren und der TEM**
- 12.00 Uhr *Gemeinsames Mittagessen*
- 13.30 Uhr *BaumAtemMeditation*
- 14.00 Uhr Vortrag **Naturkraft Knospen: Die lebendigen Kräfte der Bäume - Knospen von Alpenmedizin bis Gemmotherapie**
- 15.00 Uhr *Kaffeepause*
- 15.30 Uhr Vortrag **Naturkraft Frühjahreskräuter: Brennnessel – unsere wichtigste heimische Heil- und Nahrungspflanze**
- 16.30 Uhr Gemeinsamer Abschluss
- ca. 17.00 Uhr Ende

Preis und Leistung

77,00 EUR Tagungsgebühr inkl. Mittagessen und Kaffeepausen



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Seminare mit den Tagungsreferent/innen

Wilde Grüne Hausapotheke – Wildkräuter in Ernährung & Heilkunde

Fr. 02.03.2018 von 9.00 – 17.00 Uhr mit **Gabriele Leonie Bräutigam**

Für alles ist ein Kraut gewachsen! Unsere Vorfahren verstanden es noch, die Kraft der Wildkräuter für Gesundheit, Wohlbefinden im Jahreskreis zu nutzen. Um gesund zu bleiben – und schnell wieder gesund zu werden. Viele Wildkräuter sind Heilkräuter – offizinell und/oder im Sinn der Erfahrungsheilkunde.

Welche Pflanze hat welche Wirkung? Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe – was bewirken sie im Körper? Worin liegt die Kraft, wo die Grenze der Kräuterheilkunde? Im Praxisteil gewinnen Sie Einblick in die wichtigsten Grundtechniken der Grünen Hausapotheke – Tinktur, Elixir, Tee, Heilhonige, Grüner Smoothie, Ölziehen, Heublumenbad, Heukissen, Heuauflage. Wann und wie stelle ich sie her? Wie wende ich sie an? Inkl. Manuskript und Rezepte.

Gebühr 90,- EUR inkl. Materialspesen

Wildkräuter-Smoothies – Moderne Form der Phytotherapie?

Sa. 03.03.2018 von 9.00 – 17.00 Uhr mit **Gabriele Leonie Bräutigam**

Wilde Grüne Smoothies gelten als Geheim-Tipp, um im Frühjahr schnell wieder fit zu werden. Denn Wildkräuter übertreffen unser Kulturgrün an Vitaminen, Mineralien, Antioxidanzien und anderen Phytonährstoffen um das bis zu 23-fache: Es sind unsere heimischen Superfoods! Viele Wildkräuter sind Heilpflanzen.

Im Seminar lernen Sie heimische Wildkräuter und ihre Wirkungen in Grünen Smoothies schnell und effektiv für Ihre Gesundheit zu nutzen. Zum Abnehmen ohne Diät, Verbesserung von Zellaktivität und Immunabwehr. Als Frühjahrskur. Bei Stress, Rekonvaleszenz, in Wechselphasen. Dazu die Tricks für Vorratshaltung – Zubereitung – Anwendung. Im Praxisteil werden wir verschiedene Grüne Smoothies herstellen und probieren!

Gebühr 90,- EUR inkl. Materialspesen

Knospen und die lebendigen Kräfte der Bäume – Praxisseminar

Fr. 02.03. – Sa. 03.03.2018 von 9.00 – 17.00 Uhr mit **Gabriela Nedoma**

Jede Knospe konzentriert in sich ein Maximum an bioaktiven Wirkstoffen, verfügt über ein großes Wachstumspotenzial und ist die verjüngende Kraft, aus der sich der Baum Jahr für Jahr regeneriert. Durch diese besondere Vitalität wirkt die Knospe wie ein "Baum-Homöopathikum" und kann bereits in kleinen Mengen eine positive Wirkung auf die Gesundheit entfalten. Das Seminar beantwortet Fragen wie: Was sind Knospen und welche Erkennungsmerkmale haben sie? Wie werden Knospen gesammelt und verarbeitet? Wie wirken Knospen? Wie heilte Hildegard von Bingen Kopfschmerzen mit Apfelknospen, Galenos von Pergamon Brandwunden mit Pappelknospen und Leonhart Fuchs Blutungen mit Rosenknospen? Wie wurden im Alpenraum Knospen und Bäume verwendet? Was ist Gemmotherapie, was Silvotherapie und wie werden sie angewendet? Wie kann die Gesundheit mit Gemmo-Extrakten, Tinkturen, Salben, Elixieren oder Verreibungen aus Knospen unterstützt werden? Ein Praxisseminar für alle, die die vitalen Kräfte der Knospen entdecken wollen.



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Der nächste Termin der Tagungsreihe "Naturkraft der Alpen"

> Mensch und Herbst Do. 20.09.2018

Weitere Informationen und Anmeldung

Für weitere Informationen bitten wir Sie, sich telefonisch oder per Email an uns zu wenden. Anmeldungen werden per Email, Telefon, Fax oder persönlich entgegengenommen.



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Bildungshaus Kloster Neustift

Ansprechpartnerinnen: Monika Engl und Elisabeth Steger

Stiftstr. 1, I-39040 Vahrn (BZ)

Tel. +39 0472 835 588

Fax +39 0472 838 107

bildungshaus@kloster-neustift.it

www.bildungshaus.it



Deutsche Kultur

Diese Tagung wird unterstützt durch die

Südtiroler Landesregierung, Abteilung Deutsche Kultur

