



FRAUEN* CAMP MIT WILDER KRÄUTERKÜCHE

ORT:

Windhaag bei Freistadt

TERMIN:

15.6.2017 - 18.6.2017

SEMINARGEBÜHR:

€ 345,- regulär

€ 295,- für Frühbucher bis 1. Mai

inkludiert: biologische, regionale Voll-
pflege, Seminarleitung, Campplatzge-
bühr, Materialien

RÜCKFRAGEN

tanzcamp@wildefeldkueche.at
bei Bettina Hellein 0676/88680373
oder Eva Moser 0699/18163310

MEHR INFOS & ANMELDUNG:

www.wildefeldkueche.info

DIE WILDE FELDKÜCHE
www.wildefeldkueche.info

In Kooperation mit



WUNDERVOLLWILD WEIBLICH*

Jede von uns ist voller Wunder und Weiblichkeit! Wir begeben uns in die wilde Natur und spüren die Natur in uns Frauen*. Wir sind in einem achtsamen und geschützten Kreis, wo jede Frau* in ihrer Ganzheit und Einzigartigkeit willkommen ist. Gemeinsam erforschen wir die vielschichtigen und bunten Facetten vom Frausein*.

TANZ - IM AUTHENTIC MOVEMENT ZU SICH FINDEN

Bewegung unterstützt dich dabei, mehr von dir und deinen Potentialen in dein Leben zu bringen! Authentic Movement ist eine Tanztechnik, die dir erlaubt, achtsam deinem Körper zu lauschen und dich aus deinen inneren Impulsen heraus zu bewegen. In einem wertschätzenden Rahmen kannst du entspannt eintauchen und ganz deinen Raum einnehmen. Du kannst deine Lebendigkeit entdecken und ungeahnte innere Schätze heben. Freu dich auf diese selbstbestimmte inspirierende Reise zu dir selbst!

WILDKRÄUTERKÜCHE - SICH NÄHREN

Es ist zum Staunen, welche Vielfalt an Köstlichkeiten uns die Natur schenkt. Wir lernen Wildkräuter kennen, verarbeiten sie und erfahren die heilenden Kräfte, die in ihnen stecken. In der Gemeinschaft lernen wir am Lagerfeuer mit Wildkräutern und regionalen biologischen Lebensmitteln zu kochen. Kreative Rezepte überraschen uns.

OUTDOOR - UNTER FREIEM HIMMEL EINFACH AUFLEBEN.

Am Grünen Band Europas - dort, wo sich Luchs und Elch „gute Nacht“ sagen, tauchen wir in die Natur ein. Wir richten uns im Wald gemütlich ein und lauschen den Geschichten der Anderen beim Knistern des Feuers. Im Wiesenwohnzimmer kannst du deinen Blickwinkel auf den Reichtum der Natur und auf dein tägliches Leben verändern.

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION





Fotos Peter Novak

Wir lieben die Natur und das Tanzen und wir wissen sie zu nutzen für unsere Herausforderungen des Alltags. Im Authentic Movement kommen inneren Wahrheiten zum Ausdruck, welche uns zu größerem Potential und neuen Sichtweisen verhelfen. Wir alle sind "Frauen*" und tragen verschiedene erlebte Geschichten und Bilder vom "Frau Sein" in uns. Wir sind richtig neugierig einen Raum zu eröffnen für einen Austausch was es denn heißt "Frau zu sein"!

Wir freuen uns auf Euch!
Maria, Elli, Bettina & Eva



DAS CAMP BIETET DIR:

PERSÖNLICHE AUSZEIT, BEWEGUNG & GEMEINSCHAFT

- Bewegung in der Natur mit Authentic Movement
- im Spiegel der Natur und der Gemeinschaft deine Bedürfnisse als Frau* erkennen
- Kreisgespräche, die von Herzen kommen
- Tanzen und Musizieren in der Gemeinschaft und am Feuer
- mit ganzheitlicher Körperarbeit in den ureigenen Lebenselan als Frau* kommen

WILDKRÄUTERWISSEN & OUTDOORKÜCHE

- Kräuterwanderung am Grünen Band – Erkennungsmerkmale, Heilwirkungen & Verwendung
- Alte Koch- und Lagerfeuertechiken
- Vollverpflegung mit süßen und sauren Wildkräutergerichten am Lagerfeuer - mit Rezepten zum Nachkochen (z.B. Wildkräuterrisotto)

OUTDOORSKILLS

- Feuerholz sammeln & Feuer entzünden mit einfachen Tricks
- Basisknoten & Bau eines Planendaches
- Kreatives Konstruieren - Errichten eines komfortablen Wohn- und Schlafplatzes

VERPFLEGUNG & UNTERKUNFT:

Wir ernähren uns regional, biologisch und vegetarisch. Wir versorgen uns mit drei Mahlzeiten - einer kräftigen Wildkräuterjause und zwei warmen Lagerfeuergerichten. Unsere Unterkunft ist optional eine einfache Holzhütte oder ein Planendach im Wald - wir leben und schlafen mitten in der Natur. Dieses Camp findet im Rahmen einer Sondervereinbarung in der einzigartigen Natur des Europaschutzgebietes Maltsch statt. Aus Rücksicht auf die Natur ist es pro Saison nur einer limitierten TeilnehmerInnenzahl erlaubt an diesem Ort zu campen.

WIR BEGLEITEN DICH...

mit Hilfe von Methoden der ganzheitlichen Tanz- und Bewegungspädagogik und der systemischen Erlebnispädagogik, sowie aus dem „Art of Hosting“ - prozessorientiert, achtsam und wertschätzend. Der Transfer in deinen Alltag ist uns ein zentrales Anliegen. Da jede Ressourcen und Erfahrungsschätze mitbringt, wird dieses Camp zu einem einmaligen, inspirierenden Erlebnis.

WWW.WILDEFELDKUECHE.INFO