



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Fr. 11.11.2016

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.

Mensch und Winter - Element Erde

Der Winter in den Alpen steht im Zeichen von Sterben und Werden. Menschen, Tiere und Pflanzen stellen sich auf eine ruhige, strenge und karge Jahreszeit ein. Die Aktivitäten und auch der Stoffwechsel werden gedrosselt. Die Nächte sind länger und laden ein zu mehr Schlaf; einige Tiere machen sogar einen Winterschlaf. Schlaf bedeutet Erholung, Regeneration und auftanken von verbrauchter Energie. Die Winterlandschaft mit ihren schneebedeckten weißen Flächen und der Stille wirkt beruhigend. Die Menschen ziehen sich in dieser dunklen und kalten Jahreszeit vermehrt in die Häuser zurück. Die Bräuche der Winterzeit bringen Licht, warme Farben und Gerüche ins Haus; es ist die Zeit der Kerzen, der immergrünen Pflanzen (Adventskranz, Weihnachtsbaum...) und der Gemeinschaft im Familienkreis.

Einjährige Kräuter sterben ab, nachdem sie ihre Aufgabe erfüllt und Samen gebildet haben. Mehrjährige Kräuter ziehen ihre Kräfte in unterirdische Wurzeln und in die Erde zurück. Wurzelgemüse sind gerade in der Winterzeit hochwertige Nahrungsmittel, welche die notwendige Energie und Erdung vermitteln können. Während des ganzen Winters werden – vorerst unbemerkt – im Inneren der Pflanzen und Samen erste Vorbereitungen für den neuen Jahreszyklus getroffen. Der Winter ist dem Element Erde zugeordnet, da sich in dieser Jahreszeit das Leben zurückzieht in Häuser, Höhlen und in die Erde. Der Winter ist die Zeit des Rückzuges, der Ruhe und Besinnung.



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Zielgruppen

Die Tagung richtet sich

- > an alle Menschen, die sich für dieses Thema interessieren oder
- > im beruflichen Kontext damit zu tun haben wie 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 (Landwirte, Biobauern, Kräuteranbauer, Urlaub am Bauernhofbetriebe, Buschenschänke...), Gesundheit und Gesundheitsförderung (u.a. Kneipp Gesundheitstrainer, Vitaltrainer, Kräuterpädagogen, Volksheilkundliche Kräuterexperten, Ernährungscoach, Entspannungstrainer...), Wellness, Fitness, Schönheitspflege (u.a. Wellness- und Fitnesstrainer, Vitalmasseure, Entspannungs- und Bewegungstrainer, Schönheitspflegerinnen...).

Vorträge und Referenten

Naturkraft Wurzelgemüse – Ernährung im Alpenwinter

Sehnsucht nach Wurzeln ist etwas zutiefst Menschliches und Natürliches. Was also gibt es Besseres, als jetzt die Schätze aus der Erde zu bergen und in die Küche zu bringen? Wintergemüse, Wurzeln, Knollen, typisch Südtiroler Gemüse...

Naturkraft Alpenkräuter – aus der Erde für den Körper

Winter, Zeit der Wurzeln, Rinden und Hölzer, Zeit der Nadelbäume. Die Sommerkraft der Natur liegt im Schoß der Erde gespeichert, unterirdische Pflanzenteile haben jetzt ihre beste Qualität. Zweige, Stämme und Nadeln trotzen Kälte und Schnee, ihre Energie kann uns Menschen helfen, gesund durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. Welche Kräuter auch im Winter wachsen, wo die wilden Wurzeln zu graben sind, wie man Fichtengrün für die Hausapotheke nutzt, was Zirbenholz und Lärchenharz bewirken, wofür Meisterwurz, Enzianwurzel und Bergnelkenwurzel gut sind, welche Rüben mehr als nur fein schmecken – eine gehaltvolle Reise mit vielen Tipps und Rezepten durch die winterliche Welt der alpinen Natur.

Naturkraft Landschaft – in den Alpen Naturkraft erfahren

Bewegung und ein bewusster Aufenthalt in der Natur gelten seit vielen Jahrhunderten - völlig zu Recht! - als glücksbringend, wirksames Instrument der Salutogenese und heilsam in Bezug auf Körper, Psyche und psychosomatischen Beschwerden. Vor allem gilt dies für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Folgen von Stress. Wie wirkt sich die Bewegung auf den körperlichen Gesundheitszustand aus, wie reagiert der Geist auf die typischen Belastungsmomente einer (Berg-) Wanderung, welchen Einfluss hat der Aufenthalt auf einem Berggipfel auf die Seele? Astrid Süßmuth arbeitet in ihrem Vortrag die Unterschiede zwischen den Naturräumen Wald, Wiese, Stadtpark und Berg heraus und führt auf, weshalb Bergwanderungen im Sommer eine der wertvollsten Naturerlebnisse darstellen, aber auch der Winter in den Bergen eine ganz spezifische Wirkung auf den Menschen in seiner Gesamtheit entfaltet.

Naturkraft Brauchtum – erdende Geschichten rund um den Winter

Mythos Winter. Grünes, Immergrünes verheißt im Winter die Hoffnung, dass auch wieder Frühling wird. Die Natur zieht sich nur zurück, in der Erde schlummert bereits das neue Leben. Innehalten, langsam tun, Kraft schöpfen und zu sich kommen – wer den Winter genießt, gibt Körper, Geist und Seele neue Kraft. Altes Brauchtum prägt die Winterzeit, spendet Halt, bringt Licht in dunkle Tage. Dazu gehören Märchen, die von den geheimnisvollen Mächten der Natur erzählen, wie auch das Räuchern, das die Erde mit dem Himmel verbindet. Ein klangvoller, duftender Reigen rund um winterliche Traditionen und alpenländische Kultur.



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm



Karl Volgger, Reischach, Küchenmeister im Alpen Wellness Hotel Majestic, Diplomierter Coach, Buchautor mit Themenschwerpunkt Kochen im Einklang mit der Natur



Karin Greiner, Kleinberghofen, Diplom-Biologin, Kräuter-Expertin, Buchautorin, Referentin der Gundermann-Naturerlebnisschule



Astrid Süßmuth, Gauting/Oberbayern. Vertriebs-Ingenieurin, Heilpraktikerin in eigener Praxis (Phytotherapie, Homöopathie und Geomedizin), Wanderleiterin sowie Buchautorin und Dozentin für Kräuterwissen und Naturheilkunde

Termin und Ablauf

Freitag, 11. November 2016, 9.00 – ca. 17.00 Uhr

- ab 8.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer
- 9.00 Uhr Begrüßung
- 9.15 Uhr Vortrag „Naturkraft Wurzelgemüse – Ernährung im Alpenwinter“ mit Karl Volgger
- 10.15 Uhr *Kaffeepause*
- 10.45 Uhr Vortrag „Naturkraft Alpenkräuter – aus der Erde für den Körper“ mit Karin Greiner
- 12.00 Uhr *gemeinsames Mittagessen*
- 13.30 Uhr *Kaffee der Naturheilkunde – das kalte Armbad nach Kneipp*
- 14.00 Uhr Vortrag „Naturkraft Landschaft – in den Alpen Naturkraft erfahren“ mit Astrid Süßmuth
- 15.00 Uhr *Kaffeepause*
- 15.30 Uhr Vortrag „Naturkraft Brauchtum – erdende Geschichten rund um den Winter“ mit Karin Greiner
- 16.30 Uhr Gemeinsamer Abschluss
- 17.00 Uhr ca. Ende

Begleitend zur Tagung gibt es einen Marktplatz mit verschiedenen Infoständen, passend zum Thema.

Preis und Leistung

77,- EUR Tagungsgebühr inkl. Mittagessen und Kaffeepausen



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Die nächsten Termine der Tagungsreihe "Naturkraft der Alpen"

- > Mensch und Sommer Fr. 26.05.2017
- > Mensch und Frühling Fr. 23.03.2018
- > Mensch und Herbst Fr. 28.09.2018

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 Karolin Koch

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



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm