

Sinnwoche 2012



Yoga, Massage und Meditation - Slow-Food, ökologischer Wein und wilde Kräuter.
Die Sinne, die Langsamkeit und die Stille ... ein Genusspaket.

„Nur im ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.“ Chinesisches Sprichwort

Wir haben auch für 2012 wieder ein Programm zusammengestellt, jedem Tag einen Sinn gewidmet und freuen uns darauf bei unseren Gästen den Sinn für „das Licht der Sterne“ zu wecken.

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Klarheit finden sich in der Stille, der Langsamkeit. Unsere Sinne sind die Werkzeuge dazu. Daher laden wir ein, die Sinne wieder zu *erleben* und die eigenen Instinkte und Intuitionen wahrzunehmen, die jeder Mensch hat, die aber oft vergraben sind unter Alltagsstress, Hektik, negativem Grunddenken und anderen Symptomen der heutigen Zeit.

Und um damit dem *Wesentlichen* wieder ein Stück näher zu kommen ...
Das Programm, angelehnt an Energiearbeit, Meditation und Phytotherapie soll auch ein Urlaub der Genüsse sein, das heißt: gutes Essen, guter Wein und viel

„Nahrung“ für die übrigen Sinne!

Alle Inputs sind praxisorientiert und darauf ausgerichtet zu verlangsamen und in der erreichten Ruhe wieder „Sinn“ zu finden.



„Seht, wie die Natur – die Bäume, die Blumen, das Gras – in Stille wachsen; seht die Sterne, den Mond und die Sonne, wie sie sich in Stille bewegen ... wir brauchen die Stille, um unsere Seelen berühren zu können.“ (Mutter Teresa)

Programm 30.6.-7.7.2012

Samstag 30.6.2012

Anreise

Sonntag 1.7.2012

Vorsinnen/Hörsinn

8:30 - 10 Uhr Polarity-Yoga

10:30 - ca. 12 Uhr Begrüßung,

Programmläuterung und „Vorsinnen“

mit Gedanken zur „sinnvollen“

Genusswoche im Piemont

12:30 Uhr leichtes Fingerfood/Mittagessen

vegetarisch

15 Uhr – 17 Uhr Vortrag über die Sinne

Montag 2.7.2012

Geruchssinn

7 – 11 Uhr Kräuterwanderung

15-17 Uhr Verarbeitung der Kräuter

18-19:30 Uhr Polarity-Yoga

Dienstag 3.7.2012

Tastsinn

8:30 – 10 Uhr Polarity-Yoga

10:30-12:30 Uhr individuelle Massagetermine

13-15 Uhr Weidegustation

15:30-20:30 Uhr individuelle Massagetermine

Mittwoch 4.7.2012

Geschmackssinn

8:30 - 11 Uhr 2. Kräutertour

15 Uhr - 17:30 Uhr Kochkurs (Teig & Meditation)

18 Uhr - 19:30 Uhr Polarity-Yoga

20 Uhr Abendessen Basis Kochkurs

Donnerstag 5.7.2012

Sehsinn

8:30 – 10 Uhr Polarity-Yoga

freie Zeit, um sich etwas anzusehen ...

Freitag 6.7.2012

6. Sinn/ Nachsinnen

8:30 – 10 Uhr Polarity-Yoga

16:30 – 19:30 Uhr Meditationsritual mit

anschließendem Resümee der Sinnwoche

Samstag 7.7.2012

Abreise (10 Uhr)

Die Unterkunft und das Team.

Untergebracht werden Sie in www.cascinagrassi.com, ein Agriturismo in den Weinbergen, mit ausgestatteten Studios und Apartments, Terrassen, Garten etc.



Carina und Stefan Dietrich, leben mit ihrer Familie seit 10 Jahren im Piemont, sind die Eigentümer des Agriturismo Cascina Grassi mit angrenzendem Weinberg und Fruchtfeld und stehen ihren Gästen stets zur Seite. Sie betreuen die Unterkunft, die Kräutergänge, und -verarbeitung, den Kochkurs sowie die angebotene Verpflegung.

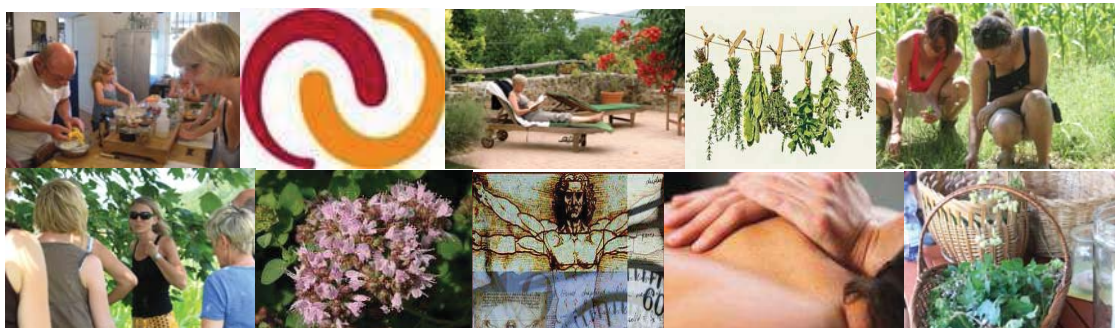


Claudia Stricker arbeitet und wohnt seit 23 Jahren im Piemont.

Sie hat sich an der Polarityschule für ganzheitliche Energiearbeit in Zürich diplomiert und in Bologna eine Ausbildung als Familienaufstellerin absolviert. 2010 erweiterte sie ihre langjährige Praxis in Zürich bei Mary Louise Muller mit einem Polarityyoga-Teachers-Training. Sie ist Mutter von 4 Kindern und arbeitet seit 7 Jahren als Masseurin mit der Cascina Grassi zusammen.

Das Programm.

Das Programm bietet bewusst ausreichend freie Zeit, damit Platz bleibt für individuelle oder gemeinsame Dinge, wie NICHTStun, Slow Food, Kultur, Spazieren, Schwimmen, Lesen ... oder auch zur Vertiefung der angebotenen Inhalte. Nach vorheriger Abstimmung können zum Beispiel weitere Massagen vereinbart werden oder auch ,wie im letzten Jahr, EFT-Sitzungen (<http://www.eftitalia.com>) in Roccaverano vereinbart werden.



Die Inhalte.

Polarity-Yoga



Polarity-Yoga beinhaltet einfache alltagsgerechte Übungen, die unsere Vitalität und den Energiefluss im Körper steigern.

Polarity-Yoga spricht die „Fünf Elemente“ (Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde) in unserem Körper an, denen jeweils bestimmte Körperregionen, Organe und Sinnesfunktionen zugeordnet sind.

Ziel ist die Steigerung der Elastizität und Leistungsfähigkeit, die Befreiung des Energieflusses und der Ausgleich von Energiemangel oder Überschuss in einem Element.

Die Übungen führen zu mehr körperlicher, seelischer und emotionaler Ausgeglichenheit. Ein wichtiger Grundsatz ist das „mühelose Bemühen“ – dabei achten wir auf die Grenzen und Bedürfnisse unseres Körpers.

Meditation



„Mein Bewusstsein fühlt sich wie ein Teebeutel an, den man in ein Glas mit heißem Wasser hält. Ich spüre, wie ich ganz langsam mit nichts erfüllt werde. Wenn ich nichts sage, dann meine ich eine Art von Raum, in der Zeit, in dem kein Gedanke stattfindet.“ (Goldie Hawn)

Wer oder was macht Stress?

Meditation kann darauf eine Antwort geben.

Meditation hilft den ewigen Gedankenfluss, der uns vorwärts treibt oder an Altem, Vergangenen festhalten lässt, der alles bewertet und kommentiert, bewusst wahrzunehmen, und im 2. Schritt zu verlangsamen bis Stille und Ruhe eintritt. Meditation hat zwei Schwerpunkte: Achtsamkeit und Konzentration. In der Achtsamkeit lernen wir den Gedanken ohne zu urteilen, zuzuschauen, in der Konzentration geben wir dem *Mind* eine Aufgabe, einen Fokus, wie z. B. ein Kerzenlicht beobachten, dem Atem lauschen oder den Körper wahrnehmen, damit es Platz gibt für unsere geistige, spirituelle Dimension.

In der Meditation werden die Gehirnströme verlangsamt, auch mit Hilfe der Gruppenenergie, bis wir in den Alphazustand kommen, der uns regenerieren lässt und die Herzenergie öffnet.

Integrative Massage



Es werden in der integrativen Massage verschiedene Massagetechniken, wie Polarity Energiearbeit, Cranio-Sacrle Therapie, und Elemente aus der klassischen Massage zu einem persönlichen Arbeitsstil integriert. Dabei geht Claudia Stricker auf die spezielle Befindlichkeit der Klienten ein und basierend auf über 30 Jahre langer Erfahrung wird eine individuelle Behandlung des ganzen Menschen, nicht nur des Symptoms, intuitiv erfolgen.

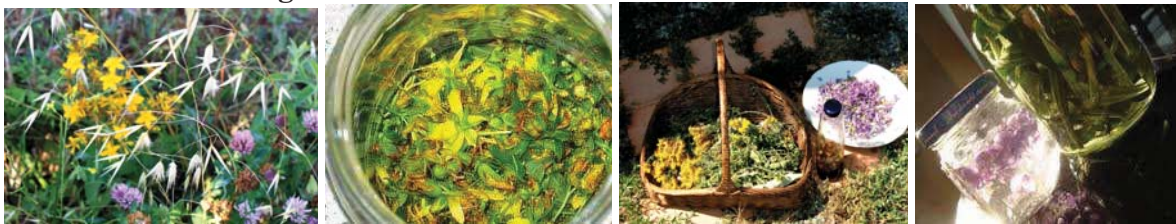
Kräutergänge



Mit ihren Inhaltsstoffen können Heilpflanzen positiv auf unsere Organe und Körperfunktionen wirken und Beschwerden lindern. Sie können Körper, Geist und Seele stärken, regulierend wirken oder zum Beispiel wichtige Reinigungsprozesse unterstützen.

Neben dem Erkennen und Sammeln von Kräutern und Pflanzen, sowie phytotherapeutischen Erläuterungen, sollen diese Kräutergänge den Teilnehmer der Natur wieder ein Stück näher bringen: die Pflanzenwelt sehen, wahrnehmen, riechen und schmecken - im Sinne von *NaturBewußtSein*. Hier ist *Beobachtung*, also auch die Achtung vor der Pflanze ein wichtiger Aspekt. Auch der sechste Sinn soll hier gefordert werden, die Intuition und der Instinkt. Jede Pflanze und jeder Mensch haben ein Energiefeld um sich, die Aura. So können uns Pflanzen „ansprechen“ und über das Erkennen, Sammeln und Erlernen heilender Inhaltsstoffe der jeweiligen Pflanze hinaus auch zur Interpretation anregen. Warum gefällt mir diese oder jene Pflanze?

Kräuterverarbeitung und Natur-Kochkurs



Kräuterverarbeitung ... nach dem ersten Kräutergang werden verschiedene Anwendungsformen der Phytotherapie theoretisch erläutert und erklärt, um eine Idee zu bekommen über die Bandbreite, was die Natur für den Menschen bereithält und was es für vielfältige Möglichkeiten gibt, sie für Heilung und Wohlbefinden einzusetzen. Die Kräuter und Pflanzen werden dann „sortiert“ und gesäubert und je nach „Fund“ und Interesse der Teilnehmer gemeinsam verarbeitet; zu Tee und Öl, Tinktur oder Extrakt, u.a.

Im Anschluss wird das Ganze nach der zweiten Kräuterwanderung noch mit gesunden und genussvollen Rezepten abgerundet, denn die Pflanzenwelt hat nicht nur heilende Wirkung sondern auch einiges für die Küche zu bieten.



Der 2-Stündige **Naturkochkurs** konzentriert sich auf natürliche Zutaten, die am Morgen gemeinsam gesammelt oder entdeckt wurden und verrät die jeweiligen Möglichkeiten der Zubereitung. Das Hauptthema wird diesmal „Teig & Meditation“ sein. Nach dem Motto „koche dein Leben“ werden verschiedene Rezepte vorbereitet, gemeinschaftlich abgewaschen und am Abend in der Gruppe die logischerweise vegetarischen Köstlichkeiten „slow“ verspeist.

Essen



Das gemeinsame Essen soll die Gruppe wieder mehr für Nahrung sensibilisieren, nach dem Motto: „du bist, was du isst“, zur Entspannung dienen, dazu verhelfen, die piemontesische Slow Food-Art zu genießen und sich zu verwöhnen, aber auch die Möglichkeit bieten, das am Vormittag gesammelte und selbst zubereitete auch zu testen und zu verspeisen.

Außerdem können in solchen gemeinsamen Runden Erfahrungen der Teilnehmer innerhalb der Sinn-Woche ausgetauscht und diskutiert werden.



„Wenn du unter Sternen schläfst, wachst du mit mehr Antworten auf, als du Fragen hast...“ Chinesisches Sprichwort

Termin und Preis

Der Preis versteht sich inklusive aller Programmpunkte wie Yoga, Massage, Essen, sowie Vorträge und Kurse und der Unterkunft, inklusive Endreinigung.

Bei einer Belegung von 6 Personen wird jeder Teilnehmer exklusiv in einem Apartment oder Studio untergebracht – bei der Anmeldung kann unter den noch verbleibenden Apartments ausgesucht werden.

Sie können optional Bettwäsche und Handtücher mitbringen oder bestellen (EUR 12/pro Person) und wir bereiten ihnen gerne auf Wunsch eine Kühlschranksfüllung vor (EUR 35/55).

Weiterhin werden gerne individuelle Restaurants empfohlen und reserviert oder – sofern gewünscht – weitere Gruppenunternehmungen (Käsereibesichtigung/-degustationen etc.) organisiert. Die Apartments sind so ausgestattet, dass man sich sehr gut selbst versorgen kann, wenn man das möchte. Terrassenflächen, Garten und Außenduschen sowie Parkplatz stehen ausschließlich den Gästen zur Verfügung.

Sollten Sie zu zweit anreisen möchten, sprich zu zweit (oder auch zu dritt) ein Apartment belegen wollen, würden wir den Einzelpreis neu berechnen und entsprechenden Rabatt pro Person gewähren.

Termin:

30.6.2012 - 7.7.2012

Preis: EUR 649 pro Person/Anreise in eigener Regie

Anmeldeschluss ist der 28. Februar 2012.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen (bei nur Einzelbelegungen)

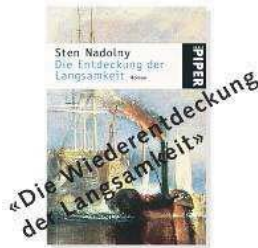
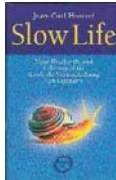
Maximalteilnehmerzahl: 12 Personen.

Sollte bis zum 28.2.2012 die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behalten wir uns vor die Reise nicht stattfinden zu lassen.

Zufall oder klarer Fall ? Slow-Food kommt aus dem Piemont!

Als Mitglieder der Slow-Bewegung zählen:

- **Slowfood**, Entschleunigung durch langsames und genussvolles Essen; 1986 im Piemont entstanden.
- **Cittaslow**, Steigerung der Lebensqualität in Städten; 1999 in Cuneo, im Piemont entstanden
- im neuen Jahrtausend entstand dann **Slowretail**, für Läden und Handel mit mehr Wert, Entschleunigung beim Shoppen und Qualität statt Quantität...



„Eine Nachricht kommt nie zu spät. Man hat nur nicht lange genug auf sie gewartet“. Aus: "Die Entdeckung der Langsamkeit" von Sten Nadolny.

Literaturempfehlungen

- Sten Nadolny, Die Entdeckung der Langsamkeit. Piper.
- Matthias A. Brüstle, Wolfgang G. Weber (Hrsg.), Die Wiederentdeckung der Langsamkeit.
- Marci Shimhoff, Carol Kline, Glücklich ohne Grund, Goldmann.
- Klaus Backhaus/Holger Bonus (Hrsg.): Die Beschleunigungs-Falle oder der Triumph der Schildkröte. Schäffer-Poeschel.
- Fritz Reheis: Entschleunigung: Abschied vom Turbokapitalismus. München.
- Manfred Bocksch, Das praktische Buch der Heilpflanzen: Kennzeichen, Heilwirkung, Anwendung, Brauchtum.
- Nicolaus Klein, Meditation. Das Praxisbuch. Den Geist zentrieren - den Körper entspannen
- Rudolf Walter, Lass dir Zeit. Entdeckungen durch Langsamkeit und Ruhe, Herder-Verlag.
- Jean-Carl Honoré, Slow Life, Riemann, (Hardcover 250 Seiten).