

## ORGANISATION

### Tagungsort

Die Ökologischen Einkehrtage finden im Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden statt.

### Veranstalter

Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden, Straubinger Str. 5, 94344 Wiesenfelden

Wir danken dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit für die Förderung dieser Veranstaltung.

### Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Anmeldungen bis spätestens 18. August 2010 an das

Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden  
Straubinger Straße 5, 94344 Wiesenfelden  
Telefon 09966/1270, Telefax 09966/9020059  
E-mail: [umweltzentrum@schloss-wiesenfelden.de](mailto:umweltzentrum@schloss-wiesenfelden.de)  
[www.schloss-wiesenfelden.de](http://www.schloss-wiesenfelden.de)

### Kosten

Die Kosten für Fasten-Teilnehmer/innen betragen einschließlich der Kursgebühr und der Fasten-„Mahlzeiten“ **295 €**  
(für Fördermitglieder **275 €**).

Die Nicht-Fasten-Teilnehmer können gemeinsam mit den Fasten-Teilnehmern Tee, Gemüsebrühe, Säfte einnehmen. Die weiteren Verpflegungskosten müssen selbst getragen werden.

Der Seminarbeitrag ist zeitnah mit der Anmeldung auf das Konto des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden Sparkasse Niederbayern-Mitte Konto-Nr. 570 620 930 BLZ 742 500 00 zu überweisen.

Unter Verwendungszweck bitte angeben: Ökologische Einkehrtage 2010 und Ihre(n) Namen.

### Übernachtungen

Falls wir Ihnen eine Übernachtungsmöglichkeit im Ort Wiesenfelden (EZ ca. 20 – 35 Euro) vermitteln sollen, rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-mail.

### Sonstiges

Fasten-Teilnehmer/innen bitte mitbringen:

Trinkflasche, bequeme und warme Kleidung für jede Wetterlage, Schirm oder Regenmantel, feste Schuhe zum Wandern, evtl. Bettflasche (beim Fasten friert man leichter), Wolldecke/Iso-Matte (für Gymnastik), Irrigator (wenn vorhanden).

In Ihrem eigenen Interesse bitten wir Sie, bereits während des Anreisetages leichte Kost zu wählen, z. B. Pellkartoffeln mit Quark, Salatteller, Gemüse- oder Kartoffelsuppe usw.

Wir möchten Sie nochmals darauf hinweisen, dass es sich um ein „Fasten für Gesunde“ handelt und dass Sie freiwillig und in eigener Verantwortung daran teilnehmen.



## ORGANISATION

### Anreise

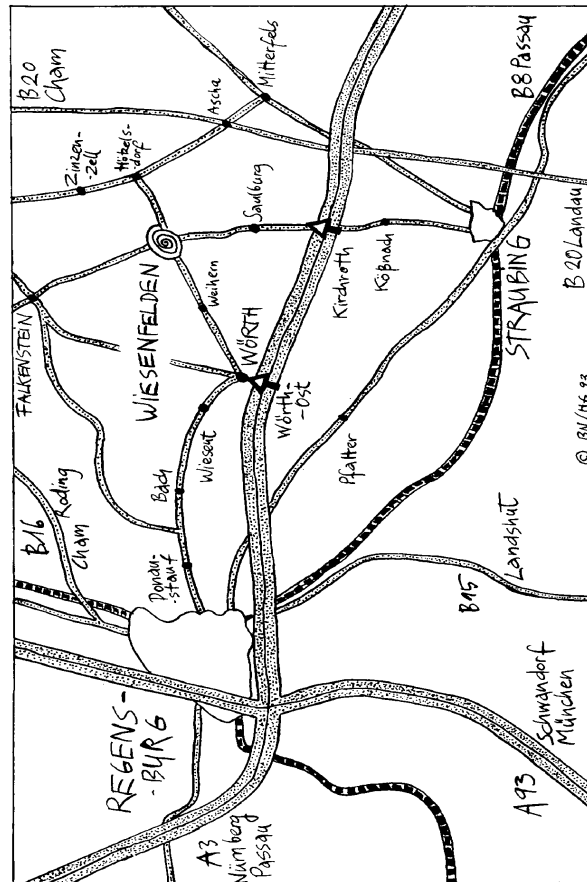
**Mit dem Zug** anreisende Seminarteilnehmer/innen können bei frühzeitiger Mitteilung vom **Bahnhof Straubing** abgeholt werden. Eine Aufstellung der Zugverbindungen für die An- und Abreise geht Ihnen mit der Teilnahmebestätigung zu.

Bitte geben Sie uns bis spätestens drei Tage vor Seminarbeginn durch, mit welchem Zug Sie anreisen.

Für die Transferkosten von Straubing (Bahnhof) nach Wiesenfelden wird ein Beitrag von 6 Euro für die einfache Fahrt erhoben.

### Mit dem Auto

Die Ausfahrt auf der A 3 von Regensburg kommend ist Wörth-Ost, von Passau kommend Kirchroth.



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit



## Seminar



# Froh zu sein bedarf es wenig

## Ökologische Einkehrtage 29. August bis 5. September 2010

Umweltbildung  
.Bayern

WertvollerLeben



# UMWELTZENTRUM SCHLOSS WIESENFELDEN

# INHALT

Die Fülle an Freizeitmöglichkeiten und Konsumangeboten weckt die Gier nach immer neuen Glückserfüllungen im Leben. Die Befriedigung der Kataloglüste erweist sich aber oft als kurzfristige Illusion von Glück. In dieser Situation gilt es, nach neuen Quellen der Lebensfreude Ausschau zu halten. Dazu gehört auch die Entdeckung der „Eleganz der Einfachheit“ und des Prinzips „Gut leben statt viel haben“.

Zeit und Ort, um über das richtige Maß der Vielfalt an Dingen nachzudenken und die Kultur der Achtsamkeit und Muße pflegen, bieten die „Ökologischen Einkehrtage“.

Sieben Tage Auszeit von Beruf und Alltag werden zum Nachdenken über wertvolle Lebensstile genutzt.

Dazu dient ein vielfältiges Programm: Aktuelle umweltpolitische Diskussionen, naturkundlich-literarische Erlebnisswanderungen, Lesungen, Gymnastik, Kreistänze, Filme, Zeit zum Träumen und vieles mehr.

Ein nachhaltiges Angebot in Zeiten der Übersättigung – mit Möglichkeit zum fröhlichen Fasten.

Die „Ökologischen Einkehrtage“ finden im Rahmen der Kampagne „WertvollerLeben“ statt.

## Zielgruppe

Alle, die einmal aus dem hektischen Alltag aussteigen und sich auf ungewöhnliche Erlebnisse wie Fasten einlassen wollen

## Referentinnen und Referenten

**Brigitta Scharf-Lehnen** Gesundheitspädagogin und Heilpraktikerin

**Luise Lautenbacher** Leiterin für meditativen Tanzen

**Ursula Hendrich** Naturkosmetikerin

**Hubert Weinzierl** Präsident des Deutschen Naturschutzrings

**Heinz Glashauser** Lehrer und Steinforscher

## Leitung

**Beate Seitz-Weinzierl** Diplomtheologin und Journalistin, Leiterin des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden

**Titelfoto:** Heinz Glashauser

# PROGRAMM

## Sonntag, den 29. August 2010

- 18.00 Uhr Ankommen, Belegen der Zimmer
- 18.30 Uhr Zeit zum Abendessen
- 19.30 Uhr Begrüßung und Einführung
- 20.00 Uhr **Was ist mir wertvoll im Leben?**  
Vorstellungsrunde
- 20.30 Uhr **Meditatives Tanzen**

## Montag, den 30. August 2010

- 8.30 Uhr Zeit für Bewegung (Yoga, Laufen etc.)
- 9.00 Uhr Zeit zum Frühstück
- 10.00 Uhr Fastenbeginn  
**Zeit zur freien Verfügung**
- 12.30 Uhr Zeit zum Mittagessen
- 13.00 Uhr Mittagsruhe
- 15.00 Uhr Tee-Zeit
- 15.30 Uhr **Begegnungen mit der Vielfalt des Lebendigen**  
Naturkundliche Wanderung
- 18.00 Uhr Zeit für Abendessen
- 19.00 Uhr **Meditatives Tanzen**
- 20.30 Uhr Zusammensein in der Schlossschänke

## Dienstag, den 31. August 2010

- 8.30 Uhr Zeit für Bewegung (Yoga, Laufen etc.)
- 9.00 Uhr Zeit zum Frühstück
- 9.45 Uhr **Gedanken zum Kampagnenthema „WertvollerLeben“**  
von Beate Seitz-Weinzierl
- 10.00 Uhr **Gymnastik** mit Brigitta Scharf-Lehnen
- 11.00 Uhr **Meditatives Tanzen** mit Luise Lautenbacher
- 12.00 Uhr Zeit zum Mittagessen
- 13.00 Uhr Mittagsruhe
- 15.00 Uhr Tee-Zeit
- 15.30 Uhr **Kräuter & Gedichte**  
Poetisch-naturkundliche Wanderung  
mit Hubert Weinzierl und Beate Seitz-Weinzierl
- 18.00 Uhr Zeit zum Abendessen
- 19.30 Uhr **Film „Home“** von Yann Arthus-Bertrand
- 20.30 Uhr Geselliges Zusammensein

## Mittwoch, den 1. September 2010

- 8.30 Uhr Zeit für Bewegung (Yoga, Laufen etc.)
- 9.00 Uhr Zeit zum Frühstück
- 9.45 Uhr **Wort zum Tage**
- 10.00 Uhr **Gymnastik**
- 11.00 Uhr **Meditatives Tanzen**
- 12.00 Uhr Zeit zum Mittagessen
- 13.00 Uhr Mittagsruhe
- 15.00 Uhr Tee-Zeit
- 15.30 Uhr **Im Zauber der Moorlandschaft**  
Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Brandmoos“  
mit Hubert Weinzierl und Beate Seitz-Weinzierl
- 18.00 Uhr Zeit zum Abendessen
- 19.30 Uhr **Meditatives Tanzen**

# PROGRAMM

## Donnerstag, den 2. September 2010

- 8.30 Uhr Zeit für Bewegung (Yoga, Laufen etc.)
- 9.00 Uhr Zeit zum Frühstück
- 9.45 Uhr **Wort zum Tage**
- 10.00 Uhr **Gymnastik**
- 11.00 Uhr **Meditatives Tanzen**
- 12.00 Uhr Zeit zum Mittagessen
- 13.00 Uhr Mittagsruhe
- 15.00 Uhr Tee-Zeit
- 15.30 Uhr **Eindringen in die Geheimnisse einer Landschaft**  
Exkursion mit Heinz Glashauser
- 18.00 Uhr Zeit zum Abendessen
- 19.30 Uhr **Sauer macht lustig?**  
Lebensfreude durch gesunde Ernährung  
Vortrag von Brigitta Scharf-Lehnen
- 20.30 Uhr **Meditatives Tanzen**

## Freitag, den 3. September 2010

- 8.30 Uhr Zeit für Bewegung (Yoga, Laufen etc.)
- 9.00 Uhr Zeit zum Frühstück
- 9.45 Uhr **Wort zum Tage**
- 10.00 Uhr **Gymnastik**
- 11.00 Uhr **Meditatives Tanzen**
- 12.00 Uhr Zeit zum Mittagessen
- 13.00 Uhr Mittagsruhe
- 15.00 Uhr Tee-Zeit
- 15.30 Uhr **Schön zu sein bedarf es wenig**  
Naturkosmetik in Theorie und Praxis  
mit Ursula Hendrich  
(Zeit zum Abendessen)
- 18.00 Uhr **Meditatives Tanzen**
- 19.00 Uhr oder/und  
**Film** zu einem aktuellen ökologischen Thema

## Samstag, den 4. September 2010

- 8.30 Uhr Zeit für Bewegung (Yoga, Laufen etc.)
- 9.00 Uhr Zeit zum Frühstück
- 9.45 Uhr **Wort zum Tage**
- 10.00 Uhr **Gymnastik**
- 11.00 Uhr **Meditatives Tanzen**
- 12.00 Uhr Zeit zum Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung
- 18.30 Uhr Zeit zum Abendessen
- 19.30 Uhr **Meditatives Tanzen**  
Anschließend:  
Zusammensein in der Schlossschänke

## Sonntag, den 5. September 2010

- 9.00 Uhr Gemeinsames Frühstück im Schloss  
Abschied nehmen
- 10.00 Uhr Ende der Ökologischen Einkehrtage

(Aktuelle Programmänderungen vorbehalten.)