

ORGANISATION

Tagungsort

Die Ökologischen Einkehrtage finden im Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden, Straubinger Str. 5, 94344 Wiesenfelden statt.

Veranstalter

Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden gemeinsam mit dem Verein „Freunde und Förderer des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden“ und der „Beate und Hubert Weinzierl Stiftung“.

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldungen bis spätestens 22. August 2017 an das

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

Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt einschließlich der Basenfasten-Mahlzeiten bzw. der Mahlzeiten für das Heilfasten 415,00 € (für Förderer des Umweltzentrums 395,00 €).

Die Teilnehmer, die nicht fasten, können gemeinsam mit den Fasten-Teilnehmern Tee, Gemüsebrühe, Säfte und Basenspeisen einnehmen.

Der Teilnahmebeitrag ist bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn auf das Konto des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden **Sparkasse Niederbayern-Mitte, IBAN: DE47 7425 0000 0570 6209 30, BIC: BYLADEM1SRG** zu überweisen.

Unter Verwendungszweck bitte angeben: **Pilgern zu sich selbst** und Ihre(n) Namen.

Übernachtungen

Falls wir Ihnen eine Übernachtungsmöglichkeit (EZ ca. 25 – 40 Euro) vermitteln sollen, rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Sonstiges

(Heil-)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 und Iso-Matte (für Yoga-Übungen), Irrigator (wenn vorhanden).

Die Fasten-Teilnehmer bitten wir, bereits während des Anreisetages leichte Kost zu wählen, z.B. Pellkartoffeln mit Quark, Salateller, Gemüse- oder Kartoffelsuppe etc.

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

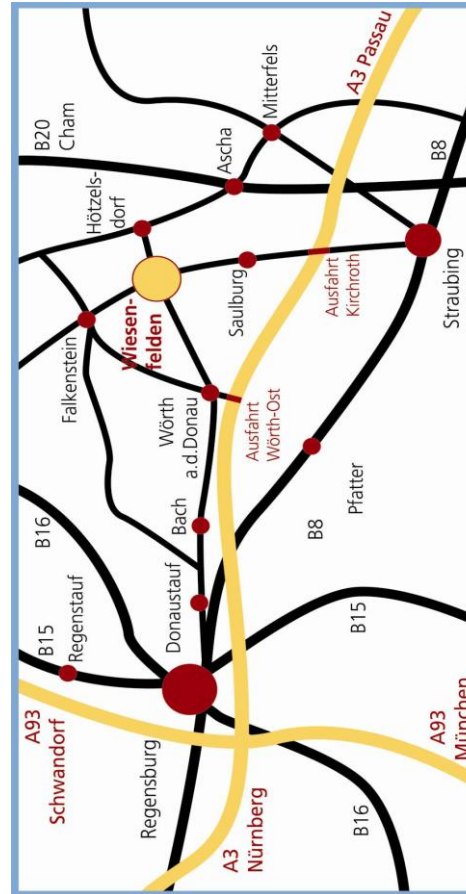
Anreise

Mit dem Zug anreisende Seminarteilnehmer/innen können bei frühzeitiger Mitteilung vom **Bahnhof Straubing** abgeholt werden. Bitte geben Sie uns bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn Bescheid, mit welchem Zug Sie anreisen.

Für die Transferkosten von Straubing (Bahnhof) nach Wiesenfelden wird ein Unkostenbeitrag von **15 Euro** pro Person für die einfache Fahrt erhoben.

Mit dem Auto

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



Pilgern zu sich selbst

Franziskanische Einkehrtage

28. August – 3. September 2017



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



UMWELTZENTRUM
SCHLOSS WIESENFELDEN



INHALT

Inspiziert durch die Umweltenzyklika „Laudato Si“ von Papst Franziskus wollen wir uns eine Woche lang von der franziskanischen Schöpfungsspiritualität leiten lassen.

Beim Tanzen das Leben spüren, beim Wandern zu sich kommen, bei Gesprächen persönliche Kontakte knüpfen, beim Fasten den Körper entlasten, in der Natur das Staunen über die Schönheit der Schöpfung lernen – all dies erwartet die Teilnehmer bei den franziskanischen Einkehrtagen unter dem Titel „Pilgern zu sich selbst“.

Die uralte Praxis des Fastens lädt zu der Erfahrung ein, dass Verzicht und Genuss kein Widerspruch sein muss. Sie finden die Zeit und den Ort, um über das richtige Maß der Vielfalt an Dingen nachzudenken sowie die Kultur der Achtsamkeit und Muße zu pflegen.

Dazu dient ein vielfältiges Programm: Wanderungen, Yogaübungen, Lesungen, Vorträge, Tänze aus aller Welt, Kräuterwanderungen, meditative Texte zur Schöpfungsethik, Zeit zum Träumen und vieles mehr.

Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, basische Speisen im Rahmen des angebotenen sog. „Basenfastens“ kennen zu lernen. Daneben ist auch das klassische „Heilfasten“ möglich.

Die franziskanischen Einkehrtage sind auch offen für Personen, die nicht fasten möchten.

Zielgruppe

Menschen, die neue Wege gehen und sich vom franziskanischen Geist anstecken lassen wollen

Referentinnen und Referenten

Henrike Vogel, Sozialpädagogin, Gesundheitspädagogin, Fastenleiterin

Anne Maier, Tanzleiterin

Katrin Schumann, Gartenbauingenieurin, Buchautorin

Ingrid Tadge, Malerin und Buchautorin

Heinz Glashauser, Lehrer und Steinforscher

Christine M. Christl, Yogalehrerin BDY

Gisela Seitz, Yogalehrerin

Leitung

Beate Seitz-Weinzierl Diplomtheologin, Kräuterpädagogin, Leiterin des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden

Titelbild Gemälde von Herbert Muckenschnabl



PROGRAMM

Montag, 28. August 2017

18.00 Uhr Ankommen, Belegen der Zimmer

18.30 Uhr - Zeit zum Abendessen -

19.30 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einführung

20.30 Uhr **Tänze aus aller Welt** mit Anne Maier

Dienstag, 29. August 2017

8.30 Uhr **Yoga im Freien** mit Christine M. Christl

9.00 Uhr - Zeit zum Frühstück -

10.00 Uhr Fastenbeginn

Zeit zur freien Verfügung

oder

Yogaübungen mit Christine M. Christl

12.00 Uhr - Zeit zum Mittagessen -

13.00 Uhr Mittagsruhe

15.00 Uhr - Tee-Zeit -

15.30 Uhr **„Wer kann sich satt sehen an ihrer Pracht?“**

Kräuterwanderung und Lesung von Bibeltexten mit Beate Seitz-Weinzierl und Katrin Schumann

18.00 Uhr - Zeit für Abendessen –

19.00 Uhr **Yogaübungen** mit Gisela Seitz

20.00 Uhr **Tänze aus aller Welt** mit Anne Maier

21.00 Uhr Zusammensein in der Schlossschänke

Mittwoch, 30. August 2017

8.30 Uhr **Yoga im Freien** mit Christine M. Christl

9.00 Uhr - Zeit zum Frühstück-

9.45 Uhr **Wort zum Tag** von Beate Seitz-Weinzierl

10.00 Uhr **Yogaübungen** mit Gisela Seitz

11.00 Uhr **Tänze aus aller Welt** mit Anne Maier

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 **Was Sie schon immer über das Basenfasten wissen wollten**

Gesprächsrunde mit Henrike Vogel

20.00 Uhr **Tänze aus aller Welt** mit Anne Maier

Donnerstag, 31. August 2017

8.30 Uhr **Yoga im Freien**

9.00 Uhr - Zeit zum Frühstück -

9.45 Uhr **Wort zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Tänze aus aller Welt**

12.00 Uhr - Zeit zum Mittagessen -

13.00 Uhr Mittagsruhe

15.00 Uhr - Tee-Zeit –

PROGRAMM

15.30 Uhr **Eros Baum**

Meditativer Spaziergang und Lesung mit der Autorin und Malerin Ingrid Tadge aus ihrem Buch „Eros Baum“

18.00 Uhr - Zeit zum Abendessen –

19.00 Uhr **Tänze aus aller Welt**

20.00 Uhr **Yogaübungen**

21.00 Uhr Zusammensein & Gespräche

Freitag, 1. September 2017

8.30 Uhr **Yoga im Freien**

9.00 Uhr - Zeit zum Frühstück -

9.45 Uhr **Wort zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Tänze aus aller Welt**

12.00 Uhr - Zeit zum Mittagessen -

13.00 Uhr Mittagsruhe

14.30 Uhr - Tee-Zeit –

15.00 Uhr **Geheimnisvolle Steinwelten**

Exkursion mit Heinz Glashauser

18.30 Uhr - Zeit zum Abendessen -

19.30 Uhr **Tänze aus aller Welt**

20.30 Uhr **Yogaübungen**

21.00 Uhr Zusammensein & Gespräche

Samstag, 2. September 2017

8.30 Uhr **Yoga im Freien**

9.00 Uhr - Zeit zum Frühstück -

9.45 Uhr **Wort zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Tänze aus aller Welt**

12.00 Uhr - Zeit zum Mittagessen -

13.00 Uhr - Tee-Zeit –

13.30 Uhr Nachmittag zur freien Verfügung

18.30 Uhr - Zeit zum Abendessen –

19.30 Uhr **Tänze aus aller Welt**

20.30 Uhr Zusammensein & Gespräche

Sonntag, 3. September 2017

8.30 Uhr **Yoga im Freien**

9.00 Uhr - Zeit zum Frühstück -

9.45 Uhr **Wort zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Tänze aus aller Welt**

12.00 Uhr Abschlussrunde

13.00 Uhr - Zeit zum Mittagessen –

14.00 Uhr Kaffee und Tee zum Abschied

(Aktuelle Programmänderungen vorbehalten)