

## ORGANISATION

### Tagungsort

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

### Veranstalter

Umweltzentrum Schloss Wiesenfelden  
Träger: Verein „Freunde und Förderer des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden“ und die „Beate und Hubert Weinzierl Stiftung“

### Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Anmeldungen bis spätestens 10. August 2023 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 Teilnahmegebühr beträgt einschließlich der Basenfasten-Mahlzeiten 530,00 €  
(für Förderer des Umweltzentrums 500,00 €).

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: **Fastenwoche 2023**  
und Ihre(n) Namen.

### Übernachtungen

Falls wir Ihnen bei der Zimmersuche behilflich sein sollen, rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

### Sonstiges

Bitte mitbringen:  
Trinkflasche, bequeme und warme Kleidung für jede Wetterlage, Schirm oder Regenmantel, feste Schuhe zum Wandern, Iso-Matte und Decke (für Yoga-Übungen).

## ORGANISATION

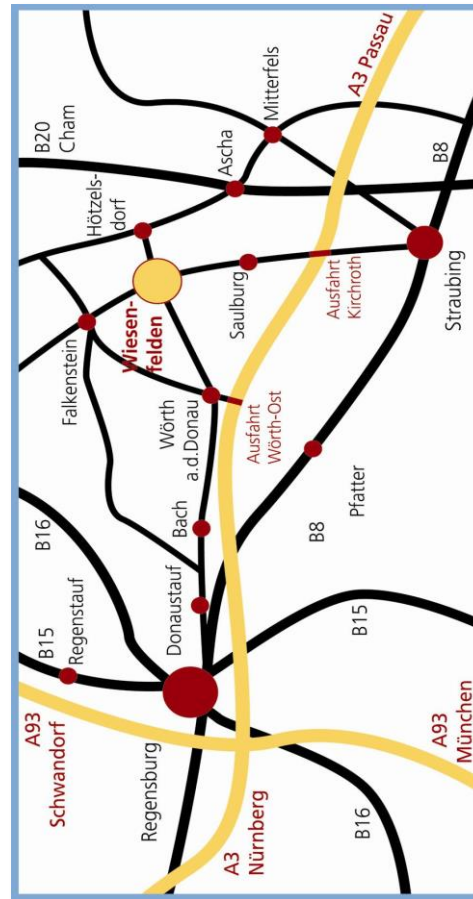
### Anreise

#### Mit dem Zug

Der nächste Bahnhof ist Straubing. Mitfahrgelegenheiten von Straubing nach Wiesenfelden können gerne vermittelt werden.

#### Mit dem Auto

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



## Ökologische Einkehrtage



## Basenfasten und Natur erleben

27. August bis 2. September 2023



## INHALT

Beim Basenfasten den Körper entlasten, beim Wandern die Schönheit der Natur bestaunen, beim Yoga zur eigenen Mitte finden, beim Tanzen das Leben spüren, bei Gesprächen persönliche Kontakte knüpfen - all dies und vieles mehr erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei den „Ökologischen Einkehrtagen“.

Das über 900 Jahre alte Schloss Wiesenfelden, umgeben von alten Baumpersönlichkeiten und wilden Kräutern, ist ein idealer Ort, um über das richtige Maß im eigenen Lebensstil nachzudenken sowie die Kultur der Achtsamkeit einzuüben.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, basische Speisen im Rahmen des sog. Basenfastens kennen zu lernen.

### Zielgruppe

Menschen, die einmal aus dem Alltag aussteigen und sich auf ungewöhnliche Erlebnisse einlassen wollen.

### Referentinnen und Referenten

**Dr. Renate Waas**, Ärztin, Diabetologin

**Anne Maier**, Tanzleiterin

**Gisela Seitz**, Yogalehrerin

**Heinz Glashauser**, Lehrer und Steinforscher

**Günther Christl**, Qigong-Lehrer

**Beate Seitz-Weinzierl**, Dipl.Theologin, Kräuterpädagogin

**Fredman**, Liedermacher

### Leitung

**Beate Seitz-Weinzierl**

Leiterin des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden



Titelfoto: Gabriele Franke

## PROGRAMM

### Sonntag, 27. August 2023

17.30 Uhr **Ankommen**

18.00 Uhr - Abendessen -

19.00 Uhr **Begrüßung, Einführung, Vorstellungsrunde**

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

### Montag, 28. August 2023

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark** mit Günther Christl

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Kräuterporträt zum Tag**  
mit Beate Seitz-Weinzierl

10.00 Uhr **Yogaübungen** mit Gisela Seitz

11.00 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

12.00 Uhr - Mittagessen -

13.00 Uhr Mittagsruhe

15.00 Uhr - Teezeit -

15.30 Uhr **Waldspaziergang**  
mit Beate Seitz-Weinzierl

18.00 Uhr - Abendessen -

19.30 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

### Dienstag, 29. August 2023

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark**

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Kräuterporträt zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

12.00 Uhr - Mittagessen -

13.30 Uhr Mittagsruhe

14.30 Uhr - Teezeit -

15.00 Uhr **Eindringen in die Geheimnisse  
einer Landschaft**

Exkursion mit Heinz Glashauser

18.00 Uhr - Abendessen -

19.30 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

### Mittwoch, 30. August 2023

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark**

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Kräuterporträt zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

12.00 Uhr - Mittagessen -

13.00 Uhr Mittagsruhe

## PROGRAMM

14.30 Uhr - Teezeit -

15.00 Uhr **Obst, Gemüse und Kräuter als Heilmittel**  
Vortrag und Gespräch mit Dr. Renate Waas

18.00 Uhr - Zeit zum Abendessen -

19.30 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

### Donnerstag, 31. August 2023

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark**

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Kräuterporträt zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

12.00 Uhr - Mittagessen -

13.00 Uhr Mittagsruhe

14.30 Uhr - Teezeit -

15.00 Uhr **Geheimnisvolle Steinwelten**  
Exkursion mit Heinz Glashauser

18.00 Uhr - Abendessen -

### Freitag, 1. September 2023

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark**

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Kräuterporträt zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

12.00 Uhr - Mittagessen -

13.00 Uhr Mittagsruhe

14.30 Uhr - Teezeit -

**15.30 Uhr Zeit zur freien Verfügung**

18.00 Uhr - Abendessen -

20.00 Uhr **Nature poetry & songs**  
Konzert mit Liedermacher Fredman und  
Lesung mit Beate Seitz-Weinzierl

### Samstag, 2. September 2023

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark**

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Kräuterporträt zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

12.30 Uhr - Mittagessen -

13.30 Uhr Abschiedskaffee

14.00 Uhr - Ende der Fastenwoche -

**Aktuelle Programmänderungen vorbehalten.**