

## 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 2022 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 470,00 €  
(für Förderer des Umweltzentrums 440,00 €).

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 2022** 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

Es gelten die aktuellen Corona-Schutzbestimmungen.  
Bitte mitbringen:  
Trinkflasche, bequeme und warme Kleidung für jede Wetterlage, Schirm oder Regenmantel, feste Schuhe zum Wandern, Iso-Matte (für Yoga-Übungen).

## ORGANISATION

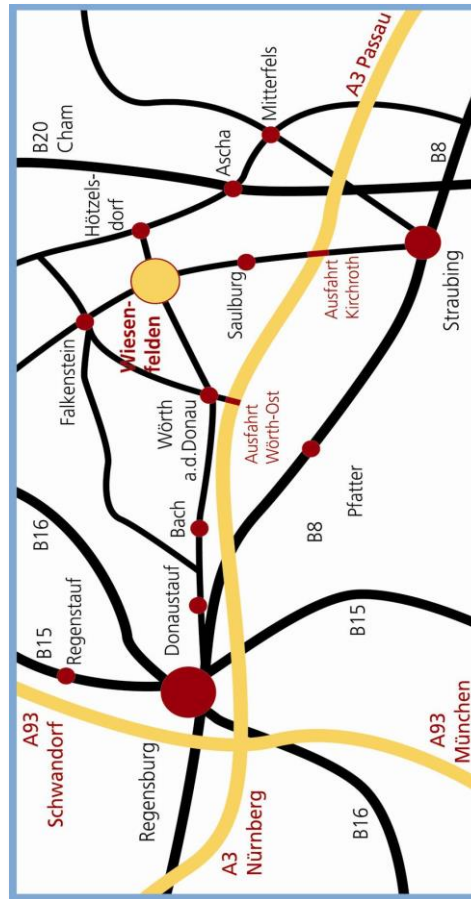
### Anreise

#### 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, Tanzen, Natur erleben

29. August bis 3. September 2022



**U** UMWELTZENTRUM  
SCHLOSS WIESENFELDEN



## 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 Teilnehmer/innen bei den „Ökologischen Einkehrtagen“.

Das über 900 Jahre alte Schloss Wiesenfelden, umgeben von ehrwürdigen Baumpersönlichkeiten und Wildpflanzen, ist ein idealer Ort, um über das richtige Maß im eigenen Lebensstil nachzudenken sowie die Kultur der Achtsamkeit zu pflegen.

Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, basische Speisen im Rahmen des sog. Basenfastens kennen zu lernen. Die „Ökologischen Einkehrtage“ sind auch offen für Personen, die nicht (basen)fasten möchten.

### Zielgruppe

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

### Referentinnen und Referenten

**Anne Maier**, Tanzleiterin

**Birgitt Gruber**, Kräuterpädagogin, Ernährungsberaterin

**Heinz Glashauser**, Lehrer und Steinforscher

**Christine M. Christl**, Yogalehrerin BDY

**Günther Christl**, Qigong-Lehrer

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

**Friedrich Brandl**, Lehrer, Schriftsteller

### Leitung

**Beate Seitz-Weinzierl**

Leiterin des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden



Titelfoto Beate Seitz-Weinzierl

## PROGRAMM

### Montag, 29. August 2022

17.30 Uhr **Ankommen, Belegen der Zimmer**

18.00 Uhr - Abendessen -

19.00 Uhr **Begrüßung, Vorstellungsrunde**

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

21.00 Uhr Zusammensein in der Schlossschänke

### Dienstag, 30. August 2022

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

9.00 Uhr - Frühstück -

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

10.00 Uhr **Yogaübungen** mit Christine M. Christl

12.00 Uhr - Mittagessen -

13.00 Uhr Mittagsruhe

15.00 Uhr - Teezeit -

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

Exkursion mit Heinz Glashauser

18.00 Uhr - Abendessen -

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

21.00 Uhr Zusammensein in der Schlossschänke

### Mittwoch, 31. August 2022

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark**

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Wort zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

12.30 Uhr - Mittagessen -

13.30 Uhr Mittagsruhe

15.00 Uhr - Teezeit -

15.30 Uhr **Zeit zur freien Verfügung**

18.00 Uhr - Abendessen -

19.30 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

21.00 Uhr Zusammensein in der Schlossschänke

### Donnerstag, 1. September 2022

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark**

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Wort zum Tag**

## PROGRAMM

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 **Basenfasten**

Was Sie schon immer über das

Basenfasten wissen wollten

Vortrag und Gespräch mit Birgitt Gruber

16.30 Uhr **Der Mensch in seinen Elementen**

Reise durch den Tierkreis in Beziehung

zur Natur, Vortrag von Birgitt Gruber

18.00 Uhr - Zeit zum Abendessen -

19.30 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

21.00 Uhr Zusammensein in der Schlossschänke

### Freitag, 2. September 2022

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark**

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Wort zum Tag**

10.00 Uhr **Yogaübungen**

11.00 Uhr **Internationale Kreistänze**

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 -

19.00 Uhr **Inmitten meiner grünen Insel**

Lesung von Friedrich Brandl

20.30 Uhr Zusammensein in der Schlossschänke

### Samstag, 3. September 2022

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark**

9.00 Uhr - Frühstück -

9.45 Uhr **Wort 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.**