

# Zentrum für soziale und ökologische Nachhaltigkeit

Permakultur und Naturverbundenheit

Das Zentrum für soziale und ökologische Nachhaltigkeit, Permakultur und Naturverbundenheit versteht sich als ganzheitliche Bildungsplattform, mit multidisziplinärem Ansatz. Seit 2010 sind wir als gemeinnütziger Verein anerkannt. Das ZfN ist angesiedelt auf dem Gelände des Gemeinschaftsprojektes coolmuehle e.V. Wir bedanken uns herzlich für die vielfältige Unterstützung und engagierte Zusammenarbeit!

Ziel ist es, zum einen am Geländeaufbau in Kuhlühle mitzuwirken und zum anderen den Wandel für eine zukunftsweisende und kooperative Gesellschaft möglichst nah am eigenen Leben zu beginnen. Dabei wollen wir praxisnah Kopf, Herz und Hand anzusprechen.

Mit unseren vielfältigen inhaltlichen Schwerpunkten wollen wir zu einer naturverbundenen, enkeltauglichen und selbstermächtigenden Lebensart inspirieren und ermutigen. Unsere Angebotsformate umfassen Seminare, Workshops, Ferienfreizeiten, Diskussionen und öffentliche Veranstaltungen sowie das Handmühlmuseum Kuhlühle als Lernort für nachhaltige Technologie.



Jahresprogramm 2018

Zentrum für soziale und ökologische Nachhaltigkeit, Permakultur und Naturverbundenheit e.V.  
Kuhlmühler Str. 1A, 16909 Wittstock/Dosse OT Dranse  
Telefon: 033966 - 164518  
Email: mail@zentrumfuernachhaltigkeit.de  
www.zentrumfuernachhaltigkeit.de



### Anmeldung:

Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Du kannst dich entweder über das Buchungsbutton auf der Homepage bei der jeweiligen Veranstaltung anmelden oder eine E-mail senden an:

[anmeldung@zentrumfuernachhaltigkeit.de](mailto:anmeldung@zentrumfuernachhaltigkeit.de)

Anmeldeschluß ist jeweils 10 Tage vor Veranstaltungbeginn!

Zu allen Veranstaltungen findet Ihr zusätzliche Infos und Details auf unserer Website. Gerne könnt Ihr euch auch auf unseren Newsletter eintragen, um regelmäßige Informationen von uns zu erhalten. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

### Lage:

Das ZfN liegt in Nord-Brandenburg, nahe Wittstock/Dosse, mitten im Wald, direkt am Baal-See, an den Ausläufern der Mecklenburgischen Seenplatte. Die A24 bietet eine verkehrsgünstige PKW-Anbindung im Autobahnkreuz von Berlin, Hamburg und Rostock. Mit dem Zug RE6 dauert die Fahrt von Berlin bis Wittstock eine gute Stunde. Teils verkehren Anschlußbusse bis Kuhlühle, ggf. kann im Vorfeld eine Mitfahroption angefragt werden.

### Unterstützung:

Wir freuen uns über Deine Unterstützung! Spenden an uns sind steuerlich absetzbar, wir stellen Dir gerne eine Spendenbescheinigung aus. Am einfachsten geht dies über unseren Spendenbutton auf der Homepage. Bei Bedarf sprich uns gerne an.

Du möchtest uns unterstützen durch tatkräftige Mitarbeit? Gerne! Bitte setz Dich mit uns in Verbindung. Du kannst bei uns auch Praktika machen, Arbeitsstunden ableisten oder Bundesfreiwilligendienst absolvieren.

### Selbsteinschätzung und Teilnahmebeitrag:

Wir bemühen uns um eine Beitragsgestaltung, die einen nachhaltigen Aufbau des ZfN-Bildungszentrums ermöglicht und zugleich niemanden aus finanziellen Gründen ausschließen will. Wenn Du Dir die Teilnahme nicht leisten kannst, sprich uns an, damit wir gemeinsam Lösungen finden können. Bitte bedenke bei der Selbsteinschätzung, dass die angegebenen Mindestpreise eher niedrig kalkuliert sind. Wir verlassen uns darauf, dass Menschen, die etwas mehr Geld zur Verfügung haben auch mehr zahlen, um anderen die Teilnahme zu den günstigeren Preisen zu ermöglichen. Wir sind auf Eure Ehrlichkeit angewiesen und bedanken uns dafür!

### Referent\*innen 2018

**DOROTHEE SEEHABER** ist ambitionierte Pädagogin und tanzt leidenschaftlich gerne. Für Gruppen- und Kreistänze hat sie eine besondere Begeisterung und steckt mit ihrer Leidenschaft regelmäßig andere zum Tanzen an.

**DANNY KAULITZ** ist promovierter Diplom-Biochemiker. Seit 12 Jahren beschäftigt er sich mit der Zucht von Medizinal- und Speisepilzen. Als freier Pilzuchtdozent ist er ein gefragter Referent unter anderem an der HNEE, TU Berlin, TU Dresden etc. Mit seiner mitreißenden Art wird die Pilzucht ein buntes Labor voller faszinierender Kreaturen, die nebenbei auch noch köstlich schmecken. ▶ [www.pilze-selber-zuechten.de](http://www.pilze-selber-zuechten.de)

**GREG SOMMER** ist erfahrener Feldbiologe und in ganzheitlichen Traditionen ausgebildeter Fährtenleser. Als er zwölf Jahre alt war, wurde der bekannte Fährtenleser und Mitbegründer der Naturverbundingsbewegung Jon Young sein Mentor. Bereits im Alter von 15 Jahren schloss Greg als jüngster Absolvent aller Zeiten das legendäre Kamana Naturalist Wildnisprogramm ab.

**JAVIER CURA** ist ein argentinischer, multidisziplinär arbeitender Lehrer, bildender Künstler und Theaterregisseur. Er arbeitet international als Tänzer, Lehrer und Choreograph. Derzeit unterrichtet er schwerpunktmäßig Kontakt-Tango, Physisches Theater und Kontaktimprovisation. ▶ [www.javiercura.net](http://www.javiercura.net)

**JOOST VAN DER VELDEN** baut seit mehr als 40 Jahren als Bildhauer Kunst für Künstler sowie Spezial-Requisiten und Modellbau für die Filmindustrie. Von ihm sind in vielen internationalen Kinoproduktionen Werke zu sehen. Eine Vielzahl von ihm geschaffener Kunstwerke für andere Künstler sind international sichtbar in Kunstmuseen. Er ist Direktor des Handmühlenmuseums Kuhlühle.

**KAREN FISCHER-PUMASONCCO** ist Kundalini-Yogalehrerin und Heilpraktikerin. ▶ [www.heilpraxis-am-baalsee.jimdo.com](http://www.heilpraxis-am-baalsee.jimdo.com)

**KASHA K. PIEPENSTOCK** ist Gestalttherapeutin, Traumatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Mit kreativen Methoden der Gestaltung, Bewegung und Achtsamkeit kreiert sie Räume für Sinn(es)- und Potenzialentfaltung, Tiefes Erleben und wesentliche Begegnung.

**LISA ERDMANN** und **BJÖRN VONDRAN** fermentieren seit einigen Jahren begeistert. Die beiden haben das Zentrum für Fermentation in Leipzig gegründet, um ihr Wissen und ihre Produkte weiter zu geben. Ansonsten ist Björn Japanologe und Deutschlehrer und Lisa Kulturanthropologin. ▶ [www.zff-leipzig.de](http://www.zff-leipzig.de)

**MARIE OPITZ** ist Heilpraktikerin. Ihr Schwerpunkt ist Homöopathie und Fussreflexzonenbehandlung. ▶ [www.heilpraxis-am-baalsee.jimdo.com](http://www.heilpraxis-am-baalsee.jimdo.com)

**ROBERT STRAUCH** arbeitet als Permakulturgestalter (DAPC), Tutor, Dozent, Tischler, Gärtner und Handwerker. Er ist bekennender Lebenskünstler und Akteur auf dem Feld der sozialen Plastik. Permakulturgestaltung ist für ihn Lebendigkeitkunst. Er ist Teil des Leitungsteams der Permakultur-Akademie. ▶ [www.zukunftsaehig-ev.de](http://www.zukunftsaehig-ev.de) ▶ [www.permakultur-akademie.de](http://www.permakultur-akademie.de)

**SANDRA DAVID** ist Doula und Wildnispädagogin. Mit ihrem kecken Humor und einem Blick für die feinen Dinge des Lebens und des Waldes bringt sie Kindern und Erwachsenen das Wilde und Magische in die Herzen zurück.

**SIMON VAN DER VELDEN** ist Handwerker und Organisator. Im Werkstattbereich beschäftigt er sich mit Open-Source-Maschinen und DIY-Entwicklungsprojekte. Er ist zur Zeit hauptsächlich für Organisation im Zentrum für Nachhaltigkeit zuständig.

**SILKE CHORUS** arbeitet als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und als Fahrradmechanikerin. Sie ist Doktorin der Politikwissenschaften und hat die Heilerlaubnis für Psychotherapie. Bis 2012 hat sie im Bereich feministische Makroökonomie an der Universität gearbeitet. Sie verbindet ihr präzises, klares Denken und ihr Wissen um gesellschaftliche Machtverhältnisse mit ihrer empathischen, bedürfnisorientierten Haltung ▶ [www.all-you-need-is-empathy.org](http://www.all-you-need-is-empathy.org)

**September**

**72h Permakultur Design Kurs Zusammen lebendige Systeme gestalten Teil 2** **20.-27. Sept**  
Der zweite Teil des 72h-Permakulturrkurses beim Zentrum für Nachhaltigkeit in Coolmühle: Systemisches lernen im Gemeinschaftsdorf. Eine Kooperation mit der Permakultur Akademie. [...] Weitere Beschreibung siehe 20. Mai

**Feuerlauf** **29. Sept**  
Barfuß über glühende Kohlen gehen. [...] Weitere Beschreibung siehe 14. April. **Zeit:** Samstag, 16:00 - 22:00 Uhr, **Ort:** Jurte, **Leitung:** Sonja Bagge, **TN-Beitrag:** 60-125€ nach Selbsteinschätzung

**Kuhlmühler Safttage 2018** **6.-7. Okt**  
Es ist wieder Apfelzeit! Wir wollen gemeinsam saften und leckeren Apfelsaft auf unserer Saftstraße mit Euch herstellen. Ihr könnt Eure eigenen Äpfel mosten und den Saft direkt pasteurisieren, abfüllen und mitnehmen. Zu den Safttagen wird es wie jedes Jahr ein kulturelles Begleitprogramm für Groß und Klein geben. Abends laden wir Euch ein, mit uns zu feiern.

**Yoga-Kurs** **10. Okt**  
Thema: Aufrichtung und Rücken über 8 Termine. **Zeit:** jeden Mittwoch, 10. Oktober - 12. Dezember, jeweils 18:30 - 20:00 Uhr, **Ort:** Jurte, **Leitung:** Karen Fischer-Pumasoncco, **TN-Beitrag:** 90-120€ nach Selbsteinschätzung

**So Handeln, wie es von Herzen kommt** **13. Okt**  
Achtsamkeitsworkshop für Tiefes Erleben im Kreis von Frauen  
Alltagsroutinen können unser Tun erleichtern oder zum Hamsterrad werden. Handeln, das vom Herzen ausgeht, fühlt sich besonders kraftvoll und wirksam an: In dieser Verbindung können wir neue Möglichkeiten erschaffen, selbstbewusst Grenzen setzen und echte Chancen ergreifen. Achtsame Körperwahrnehmung, innere Bilder und Aufstellungselemente ermutigen dazu, eigene Herzenswünsche zu erkunden und lebendige Handlungsimpulse zu wagen. **Zeit:** Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr, **Ort:** Jurte, **Leitung:** Kasha K. Piepenstock, **TN-Beitrag:** 15-30€ nach Selbsteinschätzung

**Schwitzhütte** **20. Okt**  
Schwitzhütte ist eine alte Zeremonie der Reinigung, Transformation und Wandlung. [...] Weitere Beschreibung siehe 24. März **Ort:** Jurte, **Zeit:** Samstag, 14:00 - 21:00 Uhr, **Leitung:** Sonja Bagge, **TN-Beitrag:** 40-60€ nach Selbsteinschätzung

**Grundlagen der Metallverarbeitung für Bildung, Kunst und DIY** **19.-21. Okt**  
In diesem Praxisworkshop werden die Grundlagen der Metallverarbeitung anschaulich erklärt, gezeigt und praktisch eingeübt. Für alle, die Metall und insbesondere Stahl für Bildung, Kunst, Hobby und Handwerk nutzen wollen, und die eine praktische Einführung in Materialien und Techniken möchten. Kursinhalte sind u.a. Einführung ins Schweißen mit MIG, Elektrode und WIG, Trennen und Sägen, Biegen, Kanteln, Messen, Anreissen, Zeichnen, Bohren, Sicherheit und Schutz, Werkzeugkunde. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Zeit:** Freitag, 16:00 Uhr - Sonntag, 14:00 Uhr, **Ort:** Projektwerkstatt, **Leitung:** Simon van der Velden, **TN-Beitrag:** 120-260€ nach Selbsteinschätzung, **U&V:** 65€

**Oktober**

**Abenteuer Wildfang Herbst Wildnispädagogische Ferienfreizeit für Kinder von 6 - 12 Jahren** **22.-26. Okt**  
Spuren suchen, Pfade erkunden und neue Impulse integrieren [...] Weitere Beschreibung siehe 2.-6. April **Zeit:** Montag - Freitag 9:30 - 16:30 Uhr, **Ort:** Treffpunkt Jurte, **Leitung:** Sandra David, **TN-Beitrag:** 80-120€ nach Selbsteinschätzung

**Biologische Waldgartenpflege** **26.-28. Okt**  
Schnitt und biologische Pflege von Obstgehölzen im Waldgarten. Biologische Pflanzenschutzmittel herstellen und anwenden, Lehmanwendungen zur Gesunderhaltung junger Obstbäume. Schädlingsreduktion durch biologische Maßnahmen. Mulchen und Beipflanzungen im Sinne der Obstbaumlebensgemeinschaft. Die Aufzucht junger Obstbäume und Strukturierende Maßnahmen während der Kronenentwicklung. **Zeit:** Freitag, 16:00 - Sonntag, 14:00 Uhr, **Ort:** Jurte und Draußen, **Leitung:** Uz Dinkelmann, **TN-Beitrag:** 95-180€ nach Selbsteinschätzung, **U&V:** 70€

**Feuerlauf** **17. Nov**  
Barfuß über glühende Kohlen gehen. [...] Weitere Beschreibung siehe 14. April. **Zeit:** Samstag, 16:00 - 22:00 Uhr, **Ort:** Jurte, **Leitung:** Sonja Bagge, **TN-Beitrag:** 60-125€ nach Selbsteinschätzung

**Mit Göttinnen flüstern** **23. Nov**  
Systemische Aufstellung und Potenzialentfaltung im Kreis von Frauen  
[...] Weitere Beschreibung siehe 26. Januar. **Zeit:** Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, **Ort:** Jurte, **Leitung:** Kasha K. Piepenstock, **TN-Beitrag:** 8-15€ nach Selbsteinschätzung

**Schwitzhütte für Frauen** **15. Dez**  
Schwitzhütte ist eine alte Zeremonie der Reinigung, Transformation und Wandlung. [...] Weitere Beschreibung siehe 27. Januar **Zeit:** Samstag, 14:00 - 21:00 Uhr, **Ort:** Jurte, **Leitung:** Sonja Bagge, **TN-Beitrag:** 40-60€ nach Selbsteinschätzung

### Referent\*innen 2018 (Fortsetzung)

**SONJA BAGGE** ist praktizierende Heilpraktikerin und Phytotherapeutin in eigener Praxis. Sie ist Wassergießerin in der Tradition des Bärenstamms und als Feuerlaufleiterin zertifiziert nach Sundoor School of Firewalk. Ihre Begeisterung entfaltet sich nicht nur bei medizinischen Fachfragen, sondern auch in Allem was es ermöglicht, dieses Leben mit mehr Lebensfreude, Vitalität, Gesundheit und Verbundenheit mit uns selbst und Allem, was uns umgibt, zu leben. ▶ [www.sonja-bagge.de](http://www.sonja-bagge.de)

**SONJA LEPPER** früher Physikerin, im Prozess der ökologischen Bewusstseinswerdung Studium der Geoökologie und der Permakultur (DAPC). Sie arbeitet am Institut für Geoökologie und unterrichtet Permakultur in verschiedenen Zusammenhängen. Sie hat das Permaculture Teachers Training absolviert und kreiert Felder, um die Welt zu verändern und Wandel zu ermöglichen.

**UZ DINKELMANN** ist leidenschaftlicher Baumliebhaber und professioneller Baumpfleger und damit auch in den Kronen der Bäume zu Hause. Er gärtner quer durch alle Zonen und ist gelernter medizinischer Masseur und Heilpraktiker mit Schwerpunkt Phytotherapie. Ausserdem ist er Permakulturdesigner in Ausbildung.



Liebe Leser\*innen,

voller Freude und Stolz präsentieren wir Euch das neue Programm für 2018.

Das letzte Jahr war für uns hier in Kuhlühle sehr ereignisreich, bewegend und vielfältig. Mit dem nun vorliegenden Jahresprogramm laden wir Euch ein zu authentischen Begegnungen und lebendigem Austausch, zu Wissenswachstum und Potentialentfaltung.

Das Zentrum für Nachhaltigkeit wächst selber mit seinen Angeboten und auch mit Euch. Wir haben unser Angebot erweitert und wollen Euch und uns gerne damit wieder inspirieren: Auf dass wir alle neue spannende Stränge für unsere Leben knüpfen und Wege für den Wandel und eine nachhaltige Zukunft finden.

Viel Spass, Walk in Beauty! Euer ZfN-Team

Januar

### Kreistänze/Balfolk

Miteinander tanzen bringt Spaß und Verbundenheit! Wir tanzen einfache und anspruchsvollere, langsame und schnellere Kreis-, Gassen- oder Kettentänze. Außerdem Paartänze des Balfolk: Mazurka, Schottisch und Bourree. Vorkenntnisse oder eine\*n Tanzpartner\*in mitzubringen ist nicht erforderlich.

Zeit: Freitag, 20:00 - 23:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Dorothee Seehaber, TN-Beitrag: Spendenhut

20. Jan

### Mit Göttinnen flüstern

Systemische Aufstellung und Potenzialentfaltung im Kreis von Frauen

In jeder Frau stecken vielfältige, lebendige Facetten, die sich zu ihrer vollen Kraft und Tiefe entfalten wollen. Die ausdrucksstarke Symbolik mythologischer Göttinnenkarten lädt dazu ein, eigenen Potenzialen spielerisch nachzuspüren. Kombiniert mit systemischer Aufstellung können sich so neue Perspektiven auf Lebensfragen eröffnen.

Zeit: Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Kasha K. Piepenstock, TN-Beitrag: 8-15€ nach Selbsteinschätzung

26. Jan

Januar

### Schwitzhütte für Frauen

Schwitzhütte ist eine alte Zeremonie der Reinigung, Transformation und Wandlung. Ein Ort der Ruhe und der Kraft. Zeit und Raum um im eigenen Inneren auch die leiseren Töne zu hören. Die Schwitzhütte ermöglicht es, sich wieder anzubinden an den Strom des Lebens und die Verbundenheit zu sich selbst, unseren Mitmenschen und der Welt, die uns umgibt, mit all ihren Wesen, zu stärken.

Zeit: Samstag, 14:00 - 21:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Sonja Bagge TN-Beitrag: 40-60€ nach Selbsteinschätzung

27. Jan

Februar

### 3. Saatguttauschbörse

Wir wollen mit Euch zusammen wieder Saatgut tauschen, gemeinsam über Sorten und Anbau philosophieren und einen spannenden Film über Saatgut und Gentechnik schauen. Zeit: Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr, Ort: Schmöcker Stuw - Antiquariat und Buchfinderei Dorfstr. 14, 16909 Berlinchen, TN-Beitrag: Spende

11. Feb

### Sanfte Entscheidungskraft!

Ein Praxisworkshop im Kreis von Frauen

Täglich treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen. Doch gerade größere Lebensfragen können Verwirrung oder Blockaden auf den Plan rufen. Was macht für mich persönlich eine gute Entscheidung aus? Wie erschaffe ich durchs Verbinden von Gefühlen, Gedanken und Körperwissen echte Wahlmöglichkeiten? Was hilft beim nächsten Schritt? Mit praxisnahen Methoden wie Aufstellung, Perspektivwechsel und Selbsteinführung wird die eigene Entscheidungskompetenz gestärkt und konkrete Entscheidungswerkzeuge auch für zu Hause angeboten.

Zeit: Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Kasha K. Piepenstock TN-Beitrag: 15-30€ nach Selbsteinschätzung

17. Feb

Februar

### Torte? Retorte! Eine Holzkohleretorte für Terra Preta Herstellung

Seit einigen Jahren ist Terra Preta in aller Munde, zur Bodenverbesserung und Ertragssteigerung. Insbesondere auf kargen Böden ist Terra Preta eine jahrtausendealte Methode, diese fruchtbar zu machen. Doch die Komponente Holzkohle ist dabei oft der limitierende Faktor, durch Kosten und Verfügbarkeit. Die in Deutschland käufliche Holzkohle kommt dabei meistens aus Raubbau-Wäldern aus Südamerika. Wir wollen bei diesem Bauworkshop sogenannte Retorten bauen, um selber aus eigenen Biomasse-Resten Holzkohle in relevanter Menge herzustellen. Gegen Materialaufpreis kann eine eigene Retorte gebaut und mitgenommen werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zeit: Freitag, 14:00 - Sonntag, 14:00 Uhr, Ort: ProjektWerkstatt, Leitung: Simon van der Velden, TN-Beitrag: 80-190€ nach Selbsteinschätzung, U&V: 65€

23.-25. Feb

März

### Im Netz des Lebens - Verbunden!

Tiefenökologisch inspirierter Workshop mit Schwitzhütte - für Frauen -

Als Menschen stehen wir nicht außerhalb der Natur. Wir tragen sie in uns und sind Teil des gemeinsamen Lebensnetzes. Diese Verbundenheit - mit uns selbst, unseren Mitmenschen und Mitwesen dieser Erde - konkret zu erfahren und zu vertiefen ist Anliegen des Workshops. Mit Elementen aus der Tiefenökologie, inneren Bildern, Redekreis, Naturspiegelung und einer gemeinsamen Schwitzhüttenzeremonie im Kreis von Frauen wollen wir unsere innere Mitte stärken und kraftvolle Fäden lebendiger Natur- und Selbstverbindung (wieder ver-)knüpfen.

Zeit: Samstag, 11:00 Uhr - Sonntag, 14:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Sonja Bagge, Kasha K. Piepenstock, TN-Beitrag: 90-160€ nach Selbsteinschätzung (inkl. Materialkosten), U&V: 30€

10.-11. März

### Wolfstag - Fährtenlesen, vertiefende Geschichten und Informationen zum Leben mit Wölfen in unserer Region

In Brandenburg gibt es zur Zeit circa 22 Wolfsrudel und 3 Paare. Wölfe leben wieder in unserer direkten Nachbarschaft. Gemeinsam mit den Fährtenlesern Greg Sommer und Tim begeben wir uns einen Tag lang auf den Spuren von Wölfen, in das Leben der Wölfe. Wir wollen uns ihnen auf eine andere Art nähern als oft in den Medien betrachtet: Über ihre Spuren, ihren Lebensraum und ihre Gewohnheiten lernen, Geschichten hören und nachspüren, wie wir und die Wölfe in Koexistenz miteinander auskommen können.

Maximale Max. Teilnehmer\*innenanzahl: 20  
Zeit: Samstag 9:00 - 18:00 Uhr, Ort: Jurte/Wald, Leitung: Greg Sommer und Tim, TN-Beitrag: 50-90€ nach Selbsteinschätzung, inkl. Mittagessen

17. März

### Schwitzhütte

Schwitzhütte ist eine alte Zeremonie der Reinigung, Transformation und Wandlung. Ein Ort der Ruhe und der Kraft. Zeit und Raum um im eigenen Inneren auch die leiseren Töne zu hören. Die Schwitzhütte ermöglicht es, sich wieder anzubinden an den Strom des Lebens und die Verbundenheit zu sich selbst, unseren Mitmenschen und der Welt, die uns umgibt, mit all ihren Wesen zu stärken.

Zeit: Samstag, 14:00 - 21:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Sonja Bagge TN-Beitrag: 40-60€ nach Selbsteinschätzung

24. März

### Abenteurer Wildfang Frühling Wildnispädagogische Ferienfreizeit für Kinder von 6 - 12 Jahren

Wir machen uns auf den Weg in den Wald, um ihn spielend und aufmerksam mit anderer Sichtweise als gewöhnlich wahrzunehmen und kennen zu lernen: Spuren suchen, Pfade erkunden und neue Impulse integrieren - Hütten bauen, schnitzen, klettern, Spiele in und mit dem Wald. Maximale Teilnehmer\*innenanzahl: 15 Kinder

Zeit: Mo - Fr, 9:30 - 16:30 Uhr, Ort: Treffpunkt Jurte, Leitung: Sandra David, TN-Beitrag: 80-120€ nach Selbsteinschätzung

02.-06. Apr

### Kreistänze/Balfolk

Miteinander tanzen bringt Spaß und Verbundenheit! [...] Weitere Beschreibung siehe 20. Januar.

Zeit: Freitag, 20:00 - 23:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Dorothee Seehaber, TN-Beitrag: Spendenhut

07. Apr

### Feuerlauf

Barfuß über glühende Kohlen gehen. Was zunächst unmöglich klingt, erklärt sich von selbst wenn man es erfährt: Über einen Glutteppich gehen, die eigenen Grenzen fühlen und erweitern, das innere Feuer schüren und (Un-)Mögliches wagen. Feuerlauf wird seit Tausenden von Jahren in den verschiedensten Kulturen praktiziert: Weil es funktioniert und weil es ein bleibendes Erlebnis ist, das die, die es erfahren, verändert.

Zeit: Samstag, 16:00 - 22:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Sonja Bagge, TN-Beitrag: 60-125€ nach Selbsteinschätzung

14. Apr



### Tanzworkshop: Ecological Body - Kontaktimprovisation, Tango & Martial Art-Elemente

Der Ecological Body ist ein fließender Übergang zwischen den Disziplinen Biomechanik, Ökologie und Somatic, der in der Übung von Kontaktimprovisation, Tango und Martial Arts-Elementen angewandt wird. Diese offene Kombination führt zu einer Bewegungsfreiheit, die unsere Möglichkeiten des Ausdrucks und der kreativen Symbiose erweitert. Es bietet die Möglichkeit, das Verständnis unseres Körpers und unserer physischen Beziehung zu Gesellschaft und Natur zu vertiefen. Offen für Menschen aller Erfahrungs- und Alterstufen, die Lust haben, sich zu bewegen.

Zeit: Freitag, 16:00 Uhr - Sonntag, 15:30 Uhr, Ort: Mühlenhof/Saal, Leitung: Javier Cura, TN-Beitrag: 95-160€ nach Selbsteinschätzung, U&V: 65€

26.-28. Apr

### Pilzzucht für alle

Edelpilze sind köstlich und gesund...und leider teuer zu kaufen und schwierig zu finden. Gemeinsam lernen wir die Zucht und Kultivierung von Speise- und Medizinpilzen in Theorie und Praxis. Wir lernen praktische Werkzeuge und Techniken, um den Heimanbau kostengünstig anzustossen und schon wenige Wochen nach dem Workshop leckere Pilze zu Hause ernten zu können.

Alle Teilnehmer\*innen können verschiedene Pilzstämme und Kulturen sowie selbst beimpfte Kulturbeutel und Baumstämme mit nach Hause nehmen.

Zeit: Freitag, 16:00 Uhr - Sonntag, 14:00 Uhr, Ort: Mosterei/Lab, Leitung: Dr. rer. nat. Danny Kaulitz, TN-Beitrag: 160-240€ nach Selbsteinschätzung, U&V: 65€

11.-13. Mai

### 72h Permakultur Design Kurs "Zusammen lebendige Systeme gestalten" Teil 1

Permakultur ist ein ökosoziales Gestaltungskonzept und Werkzeugkasten, das lokal angewandt Antworten auf lokale Fragen liefert. Gemeinsam umgesetzt stärkt Permakultur Gemeinschaften, erhöht die ökologische Vielfalt, begrenzt das wuchernde Wachstum und hilft uns dabei, in Freiheit und Kreativität Handlungsautonomie zurück zu erlangen. Gestalterisch handeln im Einklang mit der Natur. Der Kurs ermöglicht systemisches Lernen im Gemeinschaftsdorf Coolmühle. Eine Kooperation mit der Permakultur Akademie. Teil 2 im September.

Ort: Jurte/Gelände, Leitung: Robert Strauch, Sonja Leppke, TN-Beitrag: Bei Anmeldung bis 20.1.2018 ▶ 800€ bis 10.3.2018 ▶ 870€ ab 11.3.2018 ▶ 940€

Anmeldung über: [www.permakultur-akademie.de](http://www.permakultur-akademie.de), U&V: 33€/Kurstag

20.-26. Mai

### All you need is empathy? Einführungsseminar in die Wertschätzende Kommunikation

Wir trainieren eine innere Haltung, die wertschätzend und empathisch ist. Wir lernen wie es sich anfühlt, wirklich gehört zu werden und wie wir empathisch zuhören. Wir erfahren, wie wir Konflikte nutzen können, um uns besser kennenzulernen und in Kontakt zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen.

Zeit: Freitag, 16:00 Uhr - Sonntag, 14:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Silke Chorus, TN-Beitrag: 120-190€ nach Selbsteinschätzung, U&V: 65€

01.-03. Juni

### Handmühlennuseum Saisoneneröffnungsfeier

Zusammen mit Euch wollen wir die neue Saison im Handmühlennuseum eröffnen. Mit Kaffee und Kuchen und neuen Exponaten.

Zeit: Samstag, 16:00 Uhr, Leitung: Joost van der Velden

02. Juni

### Pizzaabend unter Linden

Pizza aus dem Lehmofen im Mühlenhof: Mit Spaß, Begegnung, Gespräch, regionaler Vernetzung...und natürlich der leckersten Lehmofen-Pizza. Musikalische Begleitung von DJane Evaluado und Freund\*innen, mit Beats aus allen Ecken der Welt.

Zeit: Samstag, 17:00 - 22:00 Uhr, Ort: Mühlenhof

02. Juni

### Wildpflanzensafari

Wildpflanzensafari zum Erkennen, Schmecken und Sammeln heimischer Teekräuter. Im Sommer gibt es eine große Vielfalt an sprießenden und blühenden Wildpflanzen, viele von ihnen entfalten ihre Wirkung auf unseren Organismus, werden als Heil- und Nahrungspflanzen beschrieben. Der wildwachsenden Fauna auf den scharfen Zahn zu fühlen ist unsere Mission für diesen schönen Sommertag.

Zeit: Sonntag, 10:00 - 18:00, Ort: Treffpunkt Jurte, Leitung: Uz Dinkelmann, TN-Beitrag: 20-60€ nach Selbsteinschätzung

17. Juni

### Print it!

Grundlagen des Siebdrucks  
Mit künstlerischer Unterstützung und Anleitung erforschen wir die kreativen Ausdrucksmöglichkeiten von Siebdruck, auf Papier und Textil, vom Motiv bis zum fertigen Druck. Wir lernen Motive zu entwickeln, Siebe zu beschichten, Siebe zu belichten und zu korrigieren und die Feinheiten, auf die es ankommt, wenn wir druckfertige Siebe herstellen wollen. Alle Teilnehmer\*innen gehen mit einer Vielzahl von Drucken, grafischen Experimenten und praktischem Wissen über Siebdruck nach Hause.

Zeit: Freitag, 16:00 Uhr - Sonntag, 14:00 Uhr, Ort: Siebdruck-Werkstatt Kuhlühle, Leitung: Joost van der Velden TN-Beitrag: 90-160€, Kinder die Hälfte (ab 10 Jahre), U&V: 65€

22.-24. Juni

### Einheimisches Superfood Gesund mit Pflanzen

Als Superfood werden Nahrungsmittel bezeichnet, die als „überdurchschnittlich nährstoffreich und für Gesundheit und Wohlbefinden besonders förderlich“ gelten. Seit vielen Jahrtausenden nutzen wir Menschen essbare Heil- und Wildpflanzen in Ernährung und Medizin, um gesund, vital und kraftvoll zu leben und zu bleiben. Viele der essbaren Heil- und Wildpflanzen entsprechen der Beschreibung als „Superfood“ und sind wieder gefragt und aktuell. Im Workshop werden wir lernen, was Superfood ausmacht und wie wir die entsprechenden Pflanzen erkennen, sammeln, zubereiten, essen und genießen. Praktisches, Theoretisches und Mythologisches zu den Pflanzen und ihren gesundheitlichen sowie medizinischen Aspekten wird vermittelt. Der Workshop richtet sich an Menschen mit und ohne Vorkenntnisse, auf persönliche Fragen und Interessen wird eingegangen.

Zeit: Freitag, 17:00 Uhr - Sonntag, 13:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Sonja Bagge, TN-Beitrag: 90-180€ nach Selbsteinschätzung, U&V: 65€

22.-24. Juni

### Die Kunst der Fermentation Wo Leckeres und Gesundes blubbert und gärt!

Wir tauchen ein in die wundersame Welt der Fermentation! Mit viel Praxis und Hintergrundwissen werden wir verschiedene Fermentationsmethoden von Lebensmitteln kennenlernen: Von Sauerkraut und Kimchi über fermentierte Limonaden bis hin zum eigenen Sauerteigbrot und vielem mehr. Das „Zentrum für Fermentation“ aus Leipzig hat Kostproben und Kulturen dabei und am Ende nehmen alle eine Reihe von selbst angesetzten Fermenten und Kulturen mit nach Hause, neben dem Wissen über das neue Universum kulinarischer Möglichkeiten.

Zeit: Freitag, 16:00 Uhr - Sonntag, 15:00 Uhr, Ort: Mosterei/Lab, Leitung: Lisa Erdmann und Björn Vondran, ZFF Leipzig, TN-Beitrag: 120-190€ nach Selbsteinschätzung, U&V: 65€

24.-26. August

### Die Welt auf der wir stehen Fußreflexmassage lernen

Unsere Füße sind die Abbilder unserer realen Körper und Spiegel unserer inneren Landkarten: Wir werden intensiv unsere Fußlandschaften erkunden, dabei miteinander experimentieren und unsere Füße feinfühlig "ausprobieren" durch Drücken, Tasten und Berühren. Die Verbindung der sensitiven Reflexzonen mit den Organsystemen werden wir verstehen und nachvollziehen. Im Massageaustausch miteinander machen wir unsere Füße wieder geschmeidig. Wir geben dir das Handwerkszeug, andere über ihre Füße zu behandeln und wieder in Fluss zu bringen.

Zeit: Samstag, 10:00 - Sonntag, 15:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Karen Fischer-Pumasoncco, Marie-Luise Opitz, TN-Beitrag: 90-160€ nach Selbsteinschätzung, U&V: 55,00€

25.-26. August

### Vom Modell zur Form zur Kopie zum Original

Formbau und Gießtechnik für Bildung, Kunst und Handwerk  
Die Faszination von lebensechten Abgüssen bekommen wir im Museum oder in der Kunstaussstellung zu spüren. Wir können die Welt abformen, genaue Replikas von Naturmaterialien oder Tieren und -spuren anfertigen oder auch von uns selber geschaffenen Kunstwerken Substanz verleihen, durch den Guß in haltbare oder edle Materialien. Wir werden unterschiedliche Techniken kennenlernen, um dreidimensionale Strukturen zu erfassen und als Abgüsse zu replizieren. Weitere Themen sind Präzisionsgüsse, Spontanabformungen, Kunstabformung, verlorene und erhaltene Formen, Verkleinerungen und Vergrößerungen u.v.m. Dabei werden sowohl klassische Materialien wie Gips und Beton in der Praxis vorgestellt, als auch moderne Abformmaterialien wie Alginat, Silikone, Kunstgips und Gießharze, für künstlerische wie technische Abformungen. Es gibt einen breiten theoretischen Überblick und alle Teilnehmer\*innen bauen selber mindestens zwei Formen.

Zeit: Freitag, 14:00 Uhr - Sonntag, 14:00 Uhr, Ort: ProjektWerkstatt, Leitung: Joost van der Velden, Simon van der Velden, TN-Beitrag: 140-240€ nach Selbsteinschätzung, zzgl. 60€ Material, U&V: 65€

31. - 02. Aug./Sept.

### Schwitzhütte für Frauen

Schwitzhütte ist eine alte Zeremonie der Reinigung, Transformation und Wandlung. [...] Weitere Beschreibung/Konditionen siehe 27. Januar. Zeit: Samstag, 14:00 - 21:00 Uhr, Ort: Jurte, Leitung: Sonja Bagge, TN-Beitrag: 40-60€ nach Selbsteinschätzung

01. Sept

August

September