

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 2024 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 560 € (für Mitglieder im Förderverein 530 €)

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 2024** und Ihre(n) Namen.

Übernachtungen

Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie in Pensionen und Gasthäusern in der Umgebung von Wiesenfelden.
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).

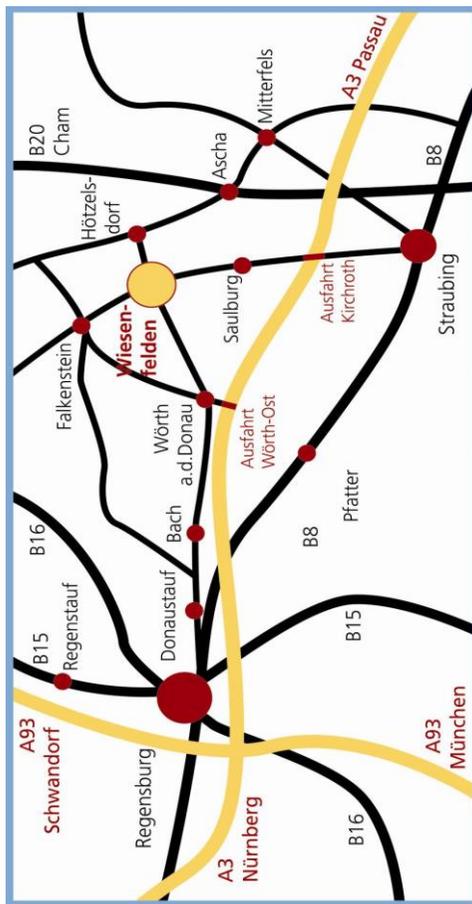
ORGANISATION

Anreise

Mit dem Zug
Der nächste Bahnhof ist Straubing.

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 Verbraucherschutz



Ökologische Einkehrtage



Basenfasten und Natur erleben

25. – 31. August 2024



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 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 einzüben.

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

Anne Maier, Tanzleiterin

Gisela Seitz, Yogalehrerin

Heinz Glashauser, Lehrer und Steinforscher

Dr. Renate Waas, Ärztin, Diabetologin

Beate Seitz-Weinzierl, Dipl.Theologin, Kräuterpädagogin

Manfred Lill alias „Fredman“, Liedermacher und

Musikpädagoge

Leitung

Beate Seitz-Weinzierl

Leiterin des Umweltzentrums Schloss Wiesenfelden



Titelfoto: Gabi Franke

PROGRAMM

Sonntag, 25. August 2024

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, 26. August 2024

8.30 Uhr **Qigong im Schlosspark** mit Gisela Seitz

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**

12.30 Uhr - Mittagessen -

13.30 Uhr **Mittagsruhe**

15.00 Uhr - Teezeit -

15.30 Uhr **Waldwanderung**

18.00 Uhr - Abendessen -

19.30 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

Dienstag, 27. August 2024

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 **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, 28. August 2024

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 -

PROGRAMM

13.30 Uhr **Exkursion zur Burgruine Weißenstein**

mit Heinz Glashauser

Auf den Spuren von Siegfried von Vegesack

19.00 Uhr - Abendessen -

20.00 Uhr **Kreistänze aus aller Welt**

Donnerstag, 29. August 2024

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 **Zeit zur freien Verfügung**

18.00 Uhr - Abendessen -

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

Freitag, 30. August 2024

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 **Mittagsruhe**

15.30 Uhr - Teezeit -

16.00 Uhr **Gemüse und Kräuter als Heilmittel**

Vortrag und Gespräch mit Dr. Renate Waas

18.00 Uhr - Abendessen -

Samstag, 31. August 2024

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 Basenfastenwoche

Aktuelle Programmänderungen vorbehalten.