

KÖRPER UND KONTAKT

"Wer weiss, wer ich bin? Ich wandle und wandle mich" - Rilke



Ein regeneratives Retreat

14.-17. August 2022
auf dem Wandelgut in Mechow

Was erwartet dich?

Ein Retreat mit Elementen aus Kontakt Improvisation, Acro Yoga, Bodywork, TTouch® am Pferd und Mensch, sowie Wildnis-, Tanz- und Theaterpädagogik, Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden, (Political) Witchcraft und Feministischen Diskursen.

Wir laden dazu ein, tief in das somatische Sein hineinzusinken, Impulse wahrzunehmen und ihnen zu folgen. Der Schwerpunkt des Retreats liegt auf dem bewussten Kontakt mit uns selbst, sowie mit tierischen, pflanzlichen und menschlichen Wesen.

Dich erwartet also ein bunter Blumenstrauß an Programm, der einlädt zum Entspannen und Spüren, Forschen und Ausprobieren. In unserem Verständnis sind die verschiedenen Elemente stark miteinander verwoben und ergänzen sich in vielerlei Hinsicht. Was passiert wenn ich meine Erlebnisse im Tanz mit auf die Pferdeweide nehme? Was, wenn ich gesellschaftliche Themen über meinen Körper ausdrücke? We'll find out.

Zeitlicher Rahmen

Wir starten Sonntag, den am 14. August, um 18 Uhr mit einer gemeinsamen Ankommensrunde und Abendessen. Das Programm fängt am Montag und Dienstag um 9.30 an und geht bis etwa 18 Uhr, danach ist freies Ausklingen am Lagerfeuer. Frühstück gibts immer von 8 bis 9.30 Uhr und mittags habt ihr eine zweistündige Pause mit Zeit für Rest&Digest. Am Mittwoch, den 17., endet das Retreat nach einer Abschlussrunde um ca 12 Uhr.

Für wen?

Für 8 bis 15 Menschen, die Lust auf eine intensive und nährnde Zeit mit sich selbst und einer Gruppe haben. Du brauchst keine Vorerfahrung in den genannten Bereichen. Lediglich die Bereitschaft sich auf die Inhalte einzulassen ist hilfreich für Prozesse aller Art. Dabei sind natürlich alle Übungen eine Einladung und kein Muss.

Eine gewisse psychische Stabilität und Eigenverantwortlichkeit setzen wir voraus. All genders welcome! Wir werden versuchen einen diskriminierungssensiblen Raum zu halten. Der Ort ist leider nicht rollstuhlgerecht und deshalb nur bedingt inklusiv.

Ort

Wir sind unglaublich dankbar, auf der Wandelwiese in Mechow auf dem wandelgut.de solch ein Retreat anbieten zu können! Das Wandelgut ist ein transformativer Wohn- und Wirkort mit vielen verschiedenen Projekten. Die Wiese mit Seminarscheune ist der dazugehörige Veranstaltungsort mit Kompostklo, Draußendusche, Jurten, Feuerstelle, Blick auf Pferdeweiden... Fußläufig erreichbar ist ein großes Naturschutzgebiet am Mechower See. Ein Traum! (siehe Fotos unten)
What do we want? - Ponyhof!
When do we want it? - Now!

Unterkunft und Verpflegung

Wir werden bekocht! Es wird eine vegane Vollverpflegung mit Frühstück und zwei warmen Mahlzeiten am Tag geben. Die Lebensmittel werden zum Teil aus der lokalen Einkaufskooperative und der SoLaWi bezogen. Geschlafen wird in eigenen Zelten oder in Jurten der Wandelwiese.

P.S. Wir suchen aktuell noch zwei Menschen, die kochen und dafür kostenfrei am Programm teilnehmen können (und somit nur Unterkunft zahlen).

Money

Solidarisches Schenkprinzip: Der Teilnahmebeitrag ist nach Eigenermessen zwischen 200 und 300 Euro. Der Richtwert beträgt dementsprechend 250 Euro. Inklusivität ist uns wichtig, deshalb: Wer sich das so nicht leisten kann, hat auch die Möglichkeit in Raten zu zahlen oder auch weniger als die 200 Euro. Bitte spricht uns deswegen an. Wir finden sicher eine Lösung.

Um deinen Platz auf dem Retreat zu reservieren, bitten wir dich um eine Anzahlung in Höhe von 100 Euro. Die Bankdaten kommen dann per Mail.

Im Falle von Krankheit (unserer oder eurererseits) oder Ausfall des Retreats wird der

gesamte Betrag selbstverständlich zurück erstattet! Es wäre toll, wenn ihr euch bei einer Absage dennoch selbstständig um Ersatz bemüht, damit das Retreat in jedem Fall stattfinden kann.

Im Falle einer Absage nach dem 7. August, behalten wir uns vor die Anzahlung einzubehalten, wenn der Platz nicht anderweitig vergeben werden konnte.

Hinzu kommen 10 Euro pro Nacht als Spende für die Wandelwiese bei einer Übernachtung im eigenen Zelt. Für die Jurten gibt es Fixpreise: Für das kleine Zelt (bis zu 2 Personen) 25€ p.N. für das Große (bis zu 4 Personen) 40€ p.N.

Wer steht dahinter?

Sarah Marks > verwildert.net

Jugend und Heimerzieher*in i.A., energetische Pferdeosteopathin, Tellington Practitioner, Lebenskünstler*in

Meine Reisen führten mich zu Pferd in verschiedene Teile der Welt und zuletzt in die Wildnis und Erlebnispädagogik.

Die letzten Jahre habe ich in meinem selbstgebauten Bauwagen gelebt. Achtsamer Kontakt, das Leben mit Tieren, Ganzheitlichkeit, draußen sein sind Dinge, die mich interessieren. - To be soft is to be powerful-



Franca Kersting > pferdetraining-francakersting.de

Ergotherapeutin, Tellington TTouch Practitioner und Wandelforscherin im Selbststudium

Die Liebe zu Körper, Bewegung und Berührung hat mich zum TTouch und zum therapeutischen Beruf gebracht, sowie meine Leidenschaft für Contact Impro, Tanzen, Reiten, Akrobatik und Yoga geprägt. Ich lebe in einer Gemeinschaft und beschäftige mich viel mit Transformation von Gesellschaft und Wegen der Regeneration und Heilung.



Fragen, Befürchtungen, Neugier?

Du hast irgendwie Bock, bist aber unsicher ob das Retreat wirklich das Passende für dich ist? Begriffe in der Beschreibung sind unbekannt oder negativ assoziiert? Du hast Angst vor Pferden? Schreib uns gerne eine Nachricht!

Anmeldung

über verwildert@posteo.de

Gib in deiner Anmeldung gerne an, ob du Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder eine Pferdehaarallergie hast und wie du unterkommen wirst.

Unsere Inspirationsquellen

<https://tellington-methode.de/>

<https://wahrnehmen.org/>

<https://www.aufbegehren.org/>

<https://www.zegg.de/de/>

Contact Impro Video:

https://www.youtube.com/watch?v=q4wUEiHowSU&ab_channel=BeingMotionIreneSposetti

Und nun ein paar Fotos :-)







