

Zentrum für Neue Bewusstheit und Geistiges Heilen
Weierlohstr. 6 – 86424 Dinkelscherben (OT Grünenbaindt)
Tel. 08292 950 98 89 – www.espiritual.de



Foto: www.naturpark-augsburg.de

Sommerprogramm vom 08.08.2011 – 13.08.2011 im Naturpark Westliche Wälder (Augsburger Land)

"Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu sein" (Mark Twain)

Dieses Motto nehmen wir diese Woche besonders wörtlich und laden Sie herzlich zu unserem Sommerprogramm ein. Von Montag bis Samstag gibt es bei uns unterschiedliche Workshops, Vorträge und Zusammenkünfte. Ob Sie die ganze Woche mit dabei sind oder nur an einzelnen Terminen: Freuen Sie sich auf anregende Begegnungen und spannend schöne Tage!

**Anmeldung unbedingt erforderlich.
Per Email: petty@polmann.espiritual.de
Telefonisch: 08292 950 98 98**

Die einzelnen Vorträge/Workshops finden statt, wenn mindestens 4 verbindliche Anmeldungen vorliegen. Dennoch behalten wir uns vor, sie aus sonstigem Grund zu verschieben oder zu streichen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Montag 08.08.11



10:00 – 16:00 Uhr

**"Wandern in den Westlichen Wäldern"
Gehen, Innehalten und Raum für Neues schaffen**

Gehmeditation auf dem Stauden-Meditations-Weg (Jakobsweg), Etappe Fischach - Langenneufnach.

"Die Menschen sagen, es sei ein Wunder auf dem Wasser zu laufen. Friedfertig auf der Erde zu wandeln, ist jedoch ein wahres Wunder." (Thich Nhat Nanh)

- Gebührenfrei -

Treffpunkt: wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung.

19:00 – 20:00 Uhr

Impulsvortrag: "Wahre Power kommt von innen" (Jorge Polmann)

Wann hast du dich das letzte Mal wie ein Fisch im Wasser gefühlt, geschmeidig dahin schwimmend, voller Leichtigkeit und Eleganz? Wann warst du das letzte Mal in deinem Element, unaufhaltsam, voller Power und Lebensfreude?

Solche Augenblicke sind für die meisten so selten, dass sie zu den Highlights im Leben zählen. Wieso eigentlich?

Irgendwo, irgendwann hat uns irgendjemand vorgegaukelt, dass es im Leben schwer und mühevoll zugeht. Und wir haben es ihm abgekauft.

Dieser Vortrag räumt mit diesem "Aberglauben" auf. Solche Highlights können und sollen die Regel in deinem Leben werden! Finde dein ureigenes Element und gib dir selbst die Erlaubnis, aufzuleben und mühelos glücklich zu sein! (Vortragssprache Spanisch, wird konsekutiv ins Deutsche gedolmetscht)

Gebühr: EUR 6,00

Dienstag 09.08.11



9:30 – 12:30 Uhr

Workshop:

"Wahre Power kommt von innen" (Jorge und Petty Polmann)

Das Leben bietet uns stets viele Gelegenheiten zum Glücklichein. Wir sind es, die mit unseren althergebrachten Vorstellungen und Mustern, ihm immer wieder einen Strich durch die Rechnung machen.

Wo setzt du an, wie packst du es an, um die besten Voraussetzungen für dein Glücklichein zu schaffen?

Dieser Workshop wird dich dazu inspirieren, deinem Leben in allen Aspekten und mit allen Sinnen unvoreingenommen und zuversichtlich zu begegnen.

(Vortragssprache Spanisch, wird konsekutiv ins Deutsche gedolmetscht)

Gebühr: EUR 30,00

16:00 – 18:00 Uhr

Vortrag und Tischgespräch:

"Liebevoller Umgang mit unseren Tieren" (Jutta Leybrand - Tierheilpraktikerin)

Tiere sind unsere Mitgeschöpfe und begleiten manche von uns über ganze Lebensabschnitte hinweg. Ob Haus- oder Nutztier, jedes verdient unsere Aufmerksamkeit und Achtung.

Jutta Leybrand wird uns in diesem Workshop Beachtenswertes über den Umgang mit Tieren aufzeigen – von der gesunden Haltung, über die Pflege im Krankheitsfall bis hin zu den emotionalen Faktoren, die in die Tier-Mensch-Beziehung einfließen.

Gebühr: EUR 15,00

Mittwoch 10.08.11



9:30 – 12:30

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.
(Aus dem Talmud)

Workshop "Die Macht deiner Worte und Gedanken – Ein etwas anderes Sprachtraining" (Petty Polmann)

Du kannst dir Mühe geben oder es fließen lassen. Dir kann ein Stein vom Herzen fallen oder es kann dich etwas umhauen. Du kannst niedergedrückt sein oder himmelhoch jauchzend. Jemand kann für dich ein Klotz am Bein sein oder dich beflügeln. Die Sprache ist nicht nur ein Spiegel deiner Seele und ein wertvolles Instrument zur Selbsterkenntnis. Darüber hinaus ist sie ein ausgezeichnetes Werkzeug zur Harmonisierung deines gesamten Lebensumfeldes, denn das gesprochene Wort ist Energie!

In diesem Workshop wollen wir die Energetik der Sprache betrachten. Du wirst erleben, wie du allein durch dein gesprochenes oder sogar nur gedachtes Wort deinen Energielevel beträchtlich verbessern kannst. Du wirst "stärkende" und "schwächende" Wörter und Formulierungen kennenlernen und wertvolle Impulse zur Umsetzung des Gelernten bekommen.

Gebühr: EUR 30,00

14:30 – 17:00

Workshop: "Heilsteine kennen lernen – Heilende Ketten gestalten" (Christa Steck)

Ein Workshop für jung und alt. In diesem Workshop wirst du Bekanntschaft mit unterschiedlichen Heilsteinen machen und dabei lernen, wie du daraus schöne Ketten, Armbänder, Schlüsselanhänger, persönliche Glücksbringer, Handy-Bändchen usw. machen kannst. Kinder ab 8 Jahre können gerne mitmachen. (Anmeldung bitte durch Erziehungsberechtigte!)

Gebühr (einschl. Materialkosten): Erwachsene: EUR 10,00 // Kinder und Jugendliche: EUR 6,00

Eine Auswahl an Steinen wird auch zum Verkauf angeboten werden.

Mittwoch 10.08.11

19:00 – 20:00

"Mit effektiven Mikroorganismen den Lebensraum aufwerten" (Christa Steck)

Vortrag über die Entstehung, Wirkung und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der effektiven Mikroorganismen (EM).

Der japanische Agrarwissenschaftler Teruo Higa hat vor rund 30 Jahren die effektiven Mikroorganismen entwickelt. Man nimmt sie u.a. zum Blumendüngen, Fensterputzen, zum Sanieren von Teichen oder als Kompostverbesserer. Christa Steck ist zertifizierte EM-Beraterin und weiß, wovon sie spricht, hat sie doch selbst an einem Projekt zur erfolgreichen Sanierung des Haslacher Weihers nahe Bernbeuren mitgewirkt.

EM können auch in der Landwirtschaft, in der Tierhaltung, zur Abfall- und Wasserbehandlung eingesetzt werden. Im Gegensatz zu chemischen Mitteln haben sie keine schädlichen Nebenwirkungen und sie tragen dazu bei, dass der Einsatz von chemischen Mitteln drastisch reduziert werden kann.

- Gebührenfrei -

Donnerstag 11.08.11



9:30 – 12:30

Workshop: "Träume nicht vom Glück – Sei glücklich!" (Petty Polmann)

In der Gruppe, mit viel Humor, Herz und Geist wollen wir einen glücklichen Vormittag verbringen. Gemeinsam wollen wir Altes hinter uns lassen und Neues erforschen. Wir wollen diesem Tag die Chance geben, der schönste unseres Lebens zu sein. Lass dich überraschen!

Gebühr: EUR 30,00

15:00 – 17:00

Meditatives Malen (Petty Polmann / Alexandra Fleschutz)

Wir wollen innehalten, uns aus dem gewohnten Tun ausklinken und von den Farben und unserer eigenen Energie inspirieren lassen. Ohne Vorgaben, Vorstellungen oder Ziele wollen wir mit Farben und Pinsel im Hier und Jetzt SEIN.

Gebühr: EUR 12,00 inkl. Material

Freitag 12.08.11



9:30 – 12:30

Workshop "Probleme lösen – Bewusst wie!" (Petty Polmann)

Du kannst es gleich ausprobieren: Welche Gefühle ruft in dir das Wort "Problem" hervor?

Genau! Ungutes, Schwieriges, Unangenehmes. Solche Gefühle senken unseren Energielevel und hindern uns daran, aus unserem vollen Potential zu schöpfen.

In diesem Workshop lernst du einen konstruktiven, befreienden Umgang mit Problem & Co. kennen. Du wirst von nun an in der Tat nicht die Probleme sehen, sondern die Lösungen betrachten. Bewusst wie!

Dieser Workshop bietet dir Gelegenheit, Probleme aus einer ganz neuen, befreienden Perspektive zu betrachten. Denn: Probleme und ihre stressenden Wirkungen existieren nur so lange du sie als solche bestehen lässt.

Gebühr: EUR 30,00

19 – 20 Uhr

Impulsvortrag: "Die Marke Ich – ohne Risiken und Nebenwirkungen" (Jorge Polmann)

Von klein auf hat man uns unsere Originalität "abgewöhnt". Regeln und Vorgaben bestimmen allzu oft unser Leben, unsere Anlagen und Talente sind zu selten gefragt. Wen wundert es, dass nur wenige Menschen auf die Idee kommen, ihr Leben wirklich selbstbestimmt zu gestalten. Und dass noch weniger Menschen ihren Träumen die Chance geben, wahr zu werden. Das Leben ist hart, heißt es. Man muss entweder mitmachen oder auf der Strecke bleiben. Glaubst du das auch?

Dieser Vortrag kann dich vom Gegenteil überzeugen. Du bist eingeladen, deine Originalität, die Marke ICH, neu zu entdecken und zu entfalten. Gib dir die Chance, deinen ureigenen Weg zu finden und zu gehen – ganz ohne Risiken und schädliche Nebenwirkungen! (Vortragssprache Spanisch, wird konsekutiv ins Deutsche gedolmetscht)

Gebühr: EUR 6,00

Samstag 13.08.11



10:00 –17:00 Uhr / Mittagspause von 12:30 bis 14 Uhr

Meistere dein Leben mit ICH-KANN-KRAFT

Damit das Leben gelingt, sollte jeder die Hauptrolle in seinem Leben spielen. Tatsächlich aber hat man uns eher auf Statistenrollen im Leben aller anderen getrimmt. Wir schenken unserer eigenen Lebensfirma viel zu wenig Beachtung. 100 Billionen Zellen, tausende von Talenten, Kräften, Fähigkeiten fragen sich ständig in uns: "Wo bleibt der Chef? Was sollen wir für ihn tun?". Sie würden sich so gerne verwirklichen und alles für uns tun - das ist ja der Sinn ihres (und unseres) Lebens - aber wir vermässeln es ihnen ständig und machen alles selber! Es wird höchste Zeit, die erste Betriebsversammlung zu machen, seinen Kräften klare Aufträge zu geben und ihnen zu sagen, wie wichtig sie sind.

Franz Josef Neffe, Autor der „neuen Ich-kann-Schule“, zeigt, was man lassen muss, um die Probleme für Leib und Leben nicht noch größer zu machen, und wie man mit einfachen Mitteln gezielt die Kräfte stärkt und zu Freunden gewinnt, die für die Lösung und neue Entwicklung zuständig sind. Fragen nach Lösungen sind ausdrücklich erwünscht.

Seminargebühr: EUR 60,00

Sommerschule vom 08.08.2011 – 13.08.2011 in Dinkelscherben / OT Grünenbaindt

"Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu sein" (Mark Twain)



Grünenbaindt liegt inmitten des Naturparks Westliche Wälder (Augsburger Land), ein Ort, der mit seinen malerischen Landschaften zum Verweilen, Entspannen, Spazierengehen und Meditieren einlädt.

Der Naturpark Augsburg – Westliche Wälder, vor den Toren Augsburgs und keine Autostunde von München entfernt, umfasst ein 1.200 Quadratkilometer großes Gebiet. Mit weniger als 100 Einwohnern je Quadratkilometer ist der Naturpark dünn besiedelt. 45 Prozent seiner Fläche sind mit Wald bedeckt. Dinkelscherben liegt in der dazugehörigen Reischenau, wo noch heute zahlreiche botanische und faunistische Raritäten beheimatet sind. Von den heckenbestandenen Randhängen öffnen sich herrliche Ausblicke in das weite Talbecken und in das Zusamtal. Nirgendwo zeigt sich der Himmel im „Naturpark Augsburg – Westliche Wälder“ so licht und hell wie in der Weite des Reischenauer Beckens mit dem Markt Dinkelscherben, der Naturparkmitte im Alpenvorland. (Foto: www.naturpark-augsburg.de)



Übernachtungsmöglichkeiten: www.schlossgasthof-strasser.de, www.krone-zusmarshausen.de, www.adler-zusmarshausen.de, Café-Pension Kindler, Bahnhofstr. 16, Dinkelscherben, Tel.: 08292/848

Bioladen mit gemütlichem Bistro: "Connys-Bioladen", Augsburg Str. 24, Dinkelscherben

Im 10-km-Umkreis von Grünenbaindt befinden sich:

1. Der Stauden-Meditations-Weg.

Der Meditationsweg verbindet diese beiden Jakobus-Pilgerwege zwischen Fischach und Kirch-Siebnach. Der gut ausgeschilderte Wanderweg erstreckt sich auf eine Länge von mindestens 36 Kilometern und kann sowohl von Nord nach Süd als auch von Süd nach Nord begangen werden. Er gliedert sich in fünf (Tages-) Etappen, die jeweils in einer der Staudengemeinden Fischach, Langenneufnach, Walkertshofen, Mittelneufnach, Markt Wald und (Kirch-) Siebnach ihren Ausgangs- oder Endpunkt nehmen. Bis auf Siebnach/ Ettringen (Bushaltestellen) verfügen alle genannten Ortschaften über einen Bahnhof der Staudenbahn und sind mit dieser bequem zu erreichen. Alle genannten Ortschaften verfügen auch über Möglichkeiten zum Einkauf, zur Einkehr und zur Übernachtung.

Stauden-Meditations-Weg wurde für Menschen jedweder Religion eingerichtet, die beim Wandern durch eine herrliche Natur ein wenig über sich, Gott und ihre Welt nachdenken und meditieren wollen. Auf einzigartige Weise lassen sich auf diesem Weg einfache Meditationsübungen in den traditionellen Formen der großen Weltreligionen mit einer sinnfrohen Wahrnehmung einer weitgehend intakten, ruhigen und ländlichen Natur- und Kulturlandschaft in den "Westlichen Wäldern" (Naturpark) der Region Augsburg - Schwaben verbinden. Der Wanderer sollte gutes Schuhwerk, ein wenig Kondition und vor allem Zeit und Muse mitbringen. Die einzelnen Meditationsstationen sind in ihrer Reihenfolge aufeinander bezogen, können jedoch ohne weiteres auch einzeln angegangen werden. Die meditativen Übungen sind am jeweiligen Standort beschrieben und demnächst auch als Meditationsheft erhältlich.

2. Das Kloster Oberschönenfeld

"Nicht im Begreifen liegt die Frucht, sondern im Ergriffen sein"

Mitten durch Schwaben, am Kloster vorbei, führen die Jakobuswege, die sich zwischen Augsburg und Grönenbach sogar kreuzen.

Ein geistiges Zentrum - 800 Jahre Oberschönenfeld

Über acht Jahrhunderte hinweg ist das bis heute relativ kleine Oberschönenfeld ein spirituelles Zentrum. Die 'Gründer-Schwestern' hatten damals erfasst, dass es sich bei dem Flecken im etwas abgelegenen Schwarzachtal um einen ganz besonderen Ort handelt. Jeder, der dorthin kommt, wird feststellen, dass es ihm dort sehr schnell besser geht. Mit 'unerbittlicher Güte' ließen die Schwestern hier über die Epochen hinweg, während Kriegen und selbst nach der Auflösung des Konvents in Zeiten der Säkularisation die Hoffnung nicht fahren. Beharrlich kämpften sie für dieses Zentrum der Spiritualität und des gelebten Glaubens. Bis heute vermitteln die Oberschönenfelder Zisterzienserinnen ein ungemein positiv ausstrahlendes Bild der Menschenfreundlichkeit.

Hier steht der Himmel offen

Oberschönenfeld - >Ecce aperti sunt coeli - Siehe, die Himmel wurden eröffnet< (Mt 3,16) steht als Inschrift auf einem historischen Sprechgitter im Konventbau des Klosters Oberschönenfeld. Sie verleiht der großen Sonderausstellung im benachbarten Schwäbischen Volkskundemuseum des Bezirks Schwaben ihren Titel.

Die Ausstellung >Hier steht der Himmel offen - 800 Jahre Kloster Oberschönenfeld< von Sonntag, 20. März bis Sonntag, 16. Oktober, veranschaulicht zum Klosterjubiläum mit hochkarätigen, teilweise noch nie gezeigten Schätzen die wechselvolle Geschichte des Oberschönenfelder Konvents. Zahlreiche Führungen, ein umfangreiches Vortragsprogramm, Kurse, Spezialangebote für Schulklassen und für Kinder, eine Filmvorführung mit Podiumsdiskussion, eine Sternwallfahrt und ein Konzert bilden den vielfältigen Rahmen rund um die Jubiläumsausstellung. Das Schwäbische Volkskundemuseum ist Dienstag bis Sonntag sowie an Feiertagen von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

3. Das Naturpark-Haus in Oberschönenfeld

Im **Naturpark-Haus** in Oberschönenfeld ist die Dauerausstellung „Natur und Mensch im Naturpark“, zu den Öffnungszeiten Dienstag bis Sonntag 10 bis 17 Uhr zu sehen.

4. Das Waldfreibad Dinkelscherben

Idyllisch am Berg gelegen, umgeben von vielen Bäumen und herrlicher Natur befindet sich das Waldfreibad Dinkelscherben.

Die Anlage ist ausgestattet mit einem kleinen Kinderspielplatz, beheiztem Kinderplanschbecken, großer Liegewiese und einem 50 m Schwimmbassin mit Sprungturm und Kinderrutsche.

5. Der Wallfahrtsort Maria Vesperbild

Jährlich pilgern 400.000 bis 500.000 Menschen nach Vesperbild. Von der Wallfahrtskirche führt ein Kreuzweg durch einen lichten Buchenwald zur Fatima-Grotte. Um die Fatima- Madonnen sind weit über 1000 Votiv-Tafeln aus jüngster Zeit aufgestellt und zeugen von Gebetserhörungen. Um die Figur der Maria von Fatima brennen riesige Votivkerzen aus aller Welt, die von Pilgern gestiftet wurden.