

## Live Online Workshops

### Frühjahrsfit – die drei Säulen der Gesundheit

Gemeinsam ergründen wir die wesentlichen Aspekte eines ganzheitlich gesunden und erfüllten Lebens. Das Frühjahr bietet sich besonders gut an, um auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene Altes loszulassen um uns nach dem Winter wieder klar, fit und kraftvoll der hellen Zeit des Jahres zuzuwenden. Einfache Reinigungstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen geben uns Klarheit und Energie und lassen uns gereinigt ins Frühjahr starten.

Seminarleitung: Dijana Wloka, Unternehmensberaterin und Coach für ganzheitliche Gesundheit und Lebensweise.

**Termin: 25. und 26. März 2022 jeweils von 18-20 Uhr**

Kosten: 39 € Online-Seminar (2x2 Stunden)

### Satt durchs Leben

„Was nährt mich wirklich?“ Ökotrophologin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin Julia Peßler schenkt uns alltags-taugliche Tipps, um ganzheitlich genährt durchs Leben zu gehen, uns ausgeglichen und vital zu fühlen.

Es braucht Mut, vertraute Konzepte zu verlassen und Muster zu durchbrechen, um nachhaltige Veränderungen zu erreichen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Bist du bereit, Verantwortung für dich und deine Gesundheit zu übernehmen? Der Weg lohnt sich und im Austausch voneinander lernen wir viel!

Keine Vorkenntnisse nötig, außer Interesse für pflanzliche Vitalkost.

**Termin: 07. Oktober 2022 / 18-20 Uhr und  
08. Oktober / 10-12 Uhr**

Kosten: 39 € Online-Seminar (2x2 Stunden)



## Klima schützen. Nachhaltig leben. Menschen verbinden.

Fähigkeiten erwerben, Vernetzung fördern, Dinge selber herstellen – nachhaltig leben lernen weckt kreatives und gemeinschaftliches Potential.

Praktische Lösungsansätze für mehr Klimaschutz im Alltag, Naturerfahrungen und gesunde Lebensweise stehen im Fokus unserer Workshops und Seminare.

Im Permakultur Mitmach-Garten und dem Klima.Aktiv Café entstehen Räume für gemeinsame Aktivitäten und Austausch, zum experimentieren und einfach loslegen.

Bist du dabei?

Gemeinsam bewegen wir viel!

## Wir sind Klima.Aktiv



### Sibylle Baumgarten

Diplom-Biologin

Weitergebildet in Permakultur Design. Erfahrung im ökologischen Gartenbau.

Seit 2009 aktiv in alternativen Strukturen wie Gemeinschaftsgärten, Ökodörfern und Transition Town Initiativen, um zukunftsfähige Lebensmodelle zu gestalten.



### Marcus Wolter

Veganer Vitalkost Koch

Yogalehrer BDY/EYU

Seit 1992 tätig in der Leitung von Yoga-, Koch- und Gesundheitsseminaren. Naturfreund und Koch mit ganzem Herzen.

## Herzliche Einladung!

### Sommerfest

Sonntag, 12. Juni von 14-19 Uhr

### Klima.Aktiv Café

Samstag, 26.03.2022

Sonntags, 24.04., 08.05., 26.06.,

31.07., 28.08., 18.09.2022

jeweils von 14-16 Uhr

Mehr Info: [www.nfht.de/klimaaktiv](http://www.nfht.de/klimaaktiv)

## Individuelle Angebote für

- Schulen
- Gäste des Hauses
- Gruppen
- Vereine und Unternehmen

Hast Du Fragen zu den Angeboten?  
Schreib uns!  
[klima.aktiv@nfht.de](mailto:klima.aktiv@nfht.de)



## Buchung und Anfahrt

Naturfreundehaus Teutoburg

Detmolder Str. 738 | 33699 Bielefeld

Hausleitung: Marta und Frank Braun

Tel. (05202) 8 02 89 | [mail@nfht.de](mailto:mail@nfht.de)



Mit freundlicher Unterstützung der

STIFTUNG UMWELT  
UND ENTWICKLUNG  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# Klima.Aktiv

- Klimaschutz
- Permakultur
- Nachhaltigkeit
- Naturerfahrung
- Gesunde Lebensweise

Workshops  
und  
Seminare  
2022

Naturfreundehaus Teutoburg  
- Bielefeld -

## Workshop Grundlagen der Permakultur

Vielfältige und langfristig produktive Lebensräume gestalten – die Permakultur bietet dafür Ansatzpunkte und hilft, eine ganzheitliche Sichtweise einzunehmen. Sie ist daher mehr als eine ökologische Anbaumethode – ethische Grundlagen und Prinzipien leiten dazu an, unser Umfeld nach den Gesetzmäßigkeiten natürlicher Ökosysteme auszurichten, eigene Bedürfnisse und die unserer Mitwelt im Blick zu haben.

Einführung in die Grundlagen der Permakultur mit Anschauungs- und Praxisbeispielen.

**Termin: 23. April 2022 / 10-16 Uhr**

Kosten: 79 € S/V

## Speisepilze selbst anbauen

Limonenseitling, Stockschwämmchen, Shiitake – Speisepilze bringen Abwechslung auf den Speiseplan und lassen sich mit geringem Aufwand zu Hause oder im eigenen Garten anbauen. Ohne Verwechslungsgefahr! Teilnehmer\*innen lernen im Kurs Methoden kennen, um essbare Pilze auf Holz und Stroh selbst anzubauen. Im Kurs beimpfen wir Buchenholzstämmchen mit Austernseitling und Stockschwämmchen und setzen Pilzkulturen auf Stroh an.

Kursleiter Roman Seifert (Fungi futuro, Hitzacker) zeigt Werkzeuge und verrät Tipps und Tricks für gutes Gelingen beim Anlegen des eigenen Pilzgartens. Ein beimpfter Stamm kann für die spätere Pilzernte mit nach Hause genommen werden.

**Termin: 06.-08. Mai 2022**

Kosten: 229 € S/Ü/V\*

## In der Natur zu Hause

An diesem Wochenende lernst du, ein Feuer ohne Feuerzeug und Streichhölzer selbst zu entzünden. Durch Glutbrennen und Schnitzen stellst du eine Schale und einen Löffel aus Holz her. Du lernst essbare Wildpflanzen und ihre Nutzungsmöglichkeiten kennen. Achtsamkeitsübungen zeigen dir neue Wege, um deine Wahrnehmung in der Natur zu vertiefen.

**Termin: 24.-26. Juni 2022**

Kosten: 209 € S/Ü/V\*

\*Preise  
inkl. Seminar,  
Übernachtung im DZ  
und Vollpension

## Selbstversorgung mit Market Gardening und Permakultur

Selbstversorgung ist machbar – Permakultur und Market Gardening bieten dafür wertvolle Strategien. Die Marktgärtnerei hat den Fokus auf Produktivität und effiziente Nutzung von kleinsten Flächen. Hier werden in kurzer Zeit schon hohe Erträge erzielt. Mit Permakultur richten wir den Blick auf langfristige Nutzbarkeit und den Erhalt unserer Lebensräume. Beide Ansätze werden wir im Camp kennen lernen, sodass Teilnehmer\*innen Impulse für eigene Schritte in Richtung Selbstversorgung erhalten. Zudem betrachten wir die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten von ein- und mehrjährigen Pflanzen, Microgreens, Verarbeitungstechniken wie Fermentation und energiesparende Zubereitung.

**Termin: 01.-04. Juli 2022**

Kosten: 349 € S/Ü/V\*

## Workshop Einblicke in die Selbstversorgung und Selbstfürsorge

Wie Sorge ich gut für mich auf allen Ebenen? Ganz praktisch beschäftigen wir uns mit Gemüseanbau, Wildkräutern, der Zubereitung gesunder Gerichte und der Haltbarmachung von Lebensmitteln. Darüber hinaus richten wir den Fokus auf die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse, Selbstverantwortung und Möglichkeiten, für sich selbst sorgend aktiv zu werden. Mit kreativen Methoden entdecken wir unsere inneren Kraftquellen und richten einen achtsamen Blick auf uns selbst, unsere Ziele, unsere Handlungen. Praktische Übungen und der Austausch untereinander vervollständigen den Tag und machen ihn zu einem besonderen Erlebnis!

**Termin: 30. Juli 2022 / 10-17 Uhr**

Kosten: 89 € S/V



## Tagesausflug Market Gardening – effektives Gärtnern

Intensives Gärtnern auf kleinster Fläche – auch im kleinen Garten können wir einen beträchtlichen Teil unseres Bedarfs an Gemüse und Salat anbauen – auch mit wenigen Vorkenntnissen. Wir behandeln Grundprinzipien des biointensiven Gemüsebaus, sowie der Anbauplanung, Arbeitseffizienz und Bodenbearbeitung in Theorie und Praxis.

Teilnehmer\*innen lernen die Geräte und Techniken der Markt-gärtnerei kennen, die mit Fokus auf effiziente Bearbeitung kleiner Flächen entwickelt worden sind. Der Workshop findet im Markt-garten von Max Plöger (Bielefeld) statt.

**Termin: 06. August 2022 / 10-16 Uhr**

Kosten: 79 € S/V

## Naturverbindung mit Landart, Yoga und Meditation

Entdecke die Schönheit und Kraft der Natur und verbinde dich mit ihr. Die Künstlerin Julia Rheingans führt ins Konzept Landart ein – mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen erkunden wir unsere Umwelt und arbeiten künstlerisch mit Naturmaterialien wie z.B. Sande, Erde, Hölzer, Steine und Blätter. Was zieht deine Aufmerksamkeit an? Wie kannst du das, was du siehst und für dich besonders ist, für andere sichtbar machen und es zum Ausdruck bringen? Mit Elementen aus Yoga und Meditation vertiefen wir das Erlebte und verbinden uns mit unserer Mitte, stärken unsere Ressourcen und unseren Kontakt zur Natur.

Es sind keine Vorerfahrungen nötig.

**Termin: 12.-14. August 2022**

Kosten: 209 € S/Ü/V\*



## Von essbaren Landschaften und Waldgärten

Ein Waldgarten orientiert sich am natürlichen Ökosystem Wald – dieses zählt zu den produktiven Ökosystemen der Erde. Gut geplant liefert ein Waldgarten vieles, was Menschen zum Leben brauchen wie Früchte, Gemüse, Nüsse, Beeren, Kräuter und Holz. Einmal angelegt braucht er wenig Pflege und beschenkt uns in nachfolgenden Jahren mit immer mehr Ernteprodukten – eine ideale Ergänzung zu Gemüsegärten mit überwiegend einjährigen Kulturen.

Im Kurs werden wir uns mit essbaren Landschaften befassen, insbesondere dem Waldgarten, essbaren Hecken, Speisepilzen und Pflanzengilden. Wir betrachten Pflanzen, die vielfältige Nutzungsmöglichkeiten bieten, der Planung und dem praktischen Anlegen eines Waldgartens, Standortanalyse und Pflege.

**Termin: 18.-21. August 2022**

Kosten: 349 € S/Ü/V\*

## Vegane Ernährung – vitale Vielfalt

Einfache und schmackhafte Zubereitung von pflanzlichen Lebensmitteln – von Vitalkost bist deftig, alltagstauglich und vollwertig. Wir bereiten gemeinsam eine bunte Auswahl von Speisen zu, garniert mit Tipps zur gesunden pflanzenbasierten Ernährung. Frische Smoothies und Säfte, Fermente und Sprossen schaffen eine energiegelade Ergänzung, Wildkräuter und ausgewählte Superfoods würzen das Wochenende. Mit diesem Nahrungsmix stärkst du Körper, Geist und Seele. Abgerundet wird das Programm durch Yoga, Entspannung und Meditation.

**Termin: 16.-18. September 2022**

Kosten: 229 € S/Ü/V\*

## Workshop Wildnispädagogik – Natur erleben

Die Wildnispädagogik lehrt Techniken, die uns befähigen, in der Natur heimisch zu werden. Dazu gehören: die vier Grundbedürfnisse in der Natur, Feuer machen ohne technische Hilfsmittel, Naturhandwerk wie Schnur aus Brenneselfaser bzw. Bast herzustellen und Wahrnehmungs- bzw. Achtsamkeitsübungen in der Natur. Nutze diesen Tag als Möglichkeit, dich der Natur zu öffnen und eine tiefere Verbindung mit ihr aufzubauen.

**Termin: 24. September 2022 / 10-16 Uhr**

Kosten: 79 € S/V