

Informationen zum Survival-Light-Wochenende vom 29.11.-01.12.2024



Anreise freitags ab 16:00 Uhr, Beginn 18:00, Abreise sonntags voraussichtlich gegen 15:00 Uhr, für Frauen ab 18 Jahren.

Veranstaltungsort: Strohweg 7, 47279 Duisburg (Gelände des Kneipp-Vereins und Umgebung Sechs-Seen-Platte), Veranstalter: nawidu-Christina Herold (Neurowissenschaftlerin und Wildnispädagogin) in Kooperation mit Anne Hofmann (Juristin und Wildkräuter- und Wildnispädagogin).

Liebe Teilnehmerin,

erstmal vielen Dank für dein Interesse an unserem Bildungs- und Mentoringangebot und dem Vertrauen, was du uns damit entgegenbringst!

Doch was genau erwartet dich am Survival-Light-Wochenende?

Neben einem Basiswissen an Survivalkunde geht es in diesem Kurs vor allem darum sich auszuprobieren, sich selbst und der Natur nahe zu sein und dabei praktische Dinge zu lernen, um sich in der Natur wieder heimisch zu fühlen. Aber auch darum mögliche Bedenken und Ängste abzubauen. Raum für Begegnung und Wachstum zu öffnen. Die Komfortzone zu verlassen, um ganz neue Erfahrungen zu sammeln, die dich wieder in einen besseren Kontakt zu dir selbst und deinen Bedürfnissen bringen und dich so in deinem Alltag stärken können. Dabei unterstützen wir uns gegenseitig und tauschen unsere Erfahrungen und Erlebnisse sowie unser Wissen aus. Die Themen Selbstwirksamkeit, Kommunikation und Wahrnehmung stehen an oberster Stelle, wenn wir uns in der Natur bewegen, draußen leben und in der Gemeinschaft zusammenkommen. Bei unseren Aktivitäten richten wir uns am natürlichen Kreislauf aus und leben die verschiedenen Elemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft) der Himmelsrichtungen (Coyote-Teaching).

Themen: Basiswissen zum Leben in der Natur (Schutz, Feuer, Wasser, Nahrung), Bau eines Shelters/einer Schutzhütte ohne Werkzeuge, Feuer machen, Holzverarbeitung (Messer, Säge, Beil, Glut), Wasseraufbereitung, Kräuter und Nahrung in der Natur finden und zubereiten, Tiere und ihre Spuren besser verstehen lernen, Naturverbindung, Selbsterfahrung, Selbstwirksamkeit, Kommunikation, Wahrnehmung, Lebensordnung, Ängste abbauen (Anpassungen im Programm sind je nach örtlichen, zeitlichen und tatsächlichen Gegebenheiten möglich).

Wie läuft das ab? Start um 18:00 Uhr mit einem gemeinsamen Essen. Anreisen kannst du ab 16:00 Uhr. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Freitagabend: Ankommen, Gemeinsames Essen am Feuer, Kennenlernen, Einführung in die Wildnispädagogik/Survival, Block I: Wir lernen das Gelände kennen und schärfen dabei unsere Sinne für unsere Umgebung, Reflexion, Naturhandwerk.

Samstag: Sitzplatz, gemeinsames Frühstück, Block I: Schutzhütte/Shelterbau, Holzverarbeitung, gemeinsames Mittagessen, Block II: Feuerworkshop, Wasser, Nahrung, gemeinsames Abendessen, Block III: Wahrnehmung, Orientierung, Ängste abbauen, Reflexion, offenes Ende am Feuer.

Sonntag: Sitzplatz, Gemeinsames Frühstück, Block I: Pflanzenworkshops, Block II: Bestimmungsmethoden, gemeinsames Mittagessen, Block III Abschlussreflexion, Aufräumen und Abbau, gemeinsame Verabschiedung, Abreise.

Während deiner Zeit im Camp stehen Snacks (z.B. Obst, Nüsse) und Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) immer bereit. Das Essen kochen wir in der Regel gemeinsam. Dabei ernähren wir uns vegetarisch. Unsere Mahlzeiten kochen wir mit Lebensmitteln in Bioqualität und/oder von lokalen Bezugsquellen. Zwischen den einzelnen Aktionen machen wir immer wieder kleinere Kaffee/Teepausen. Die Hauptmahlzeiten sind Frühstück, Mittagessen (warm) und Abendessen (warm).

Übernachtungen:

Auf dem Gelände hast du die Möglichkeit dein selbstmitgebrachtes Zelt oder Tarp aufbauen und darin zu übernachten. Das Gelände ist ca. 15.000 qm groß, eingezäunt und liegt mitten im Naherholungs-Gebiet der Duisburger-Sechs-Seen-Platte. Selbstverständlich kannst du am Samstag auch in einem selbstgebauten Shelter aus Naturmaterial auf dem Gelände übernachten, wenn du es möchtest.

Hygiene:

Während des Wochenendes steht uns die Nutzung der Toilettenanlage/Waschräume des Kneipp-Vereins im Vereinsheim zur Verfügung. Brauchwasser/Trinkwasser erhalten wir dort ebenfalls. Es wird in Kanister umgefüllt und steht am Platz zur Verfügung.

Sicherheitshinweise:

Wir behalten uns vor, den Veranstaltungsort/Kurs kurzfristig abzusagen und zu verschieben, wenn aufgrund der Wetterverhältnisse (konkret Sturm → umstürzende Bäume, herabfallende Äste etc.) davon auszugehen ist, dass die Sicherheit der Teilnehmer auf dem Gelände nicht mehr gewährleistet werden kann.

Was brauchst du mindestens (gerne noch individuell ergänzen)?

Eigenes Essgeschirr (Teller, Schüssel, Löffel, Messer, Gabel); eine Tasse; Trinkflasche; ein scharfes Messer mit feststehender Klinge zum Schneiden und werken (z.B. Morakniv); Handtuch; Seife (biologisch abbaubar); **Sitzunterlage**; wetterangepasste Kleidung; Mütze; Arbeitshandschuhe; feste Schuhe/Gummistiefel; Schlappen; Malsachen/Schreibzeug und Notiz/Zeichenbuch; Stirn/Kopftaschenlampe; Schal/Tuch um Augen verbinden zu können; Sammelbeutel; kleiner Rucksack; eine Ausrüstung für deine Übernachtung im Zelt/Tarp: Zelt/Tarp, Isomatte, Schlafsack, eventuell kleines Kopfkissen und Extradecke, Wärmflasche (wir empfehlen außerdem eine Baumarktplane als Unterlage für das Zelt oder Tarp), sonstiges für den Eigenbedarf (z.B. Medikamente, Snacks...).

Allgemeiner Hinweis: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Kein Alkohol- Keine Drogen- Keine Videoaufnahmen.

Wir freuen uns darauf dich kennenzulernen und auf eine gemeinsame Zeit in der Natur! Falls du noch Fragen hast, erreichst du Christina unter der Telefonnummer 017634282122.

Liebe Grüße

Christina und Anne