



“In Fluss sein” - Ferienkurs

entspannen - in der Natur sein - intuitiv malen
miteinander sein - auftanken

„Ich bin eigentlich ganz anders, ich komme nur selten dazu.“

- Ödön von Horváth -

“In Fluss sein” - Ferienkurs über Pfingsten

Höllbachhof bei Falkenstein / Regensburg

Freitag 10. Juni - Montag 13. Juni 2011

Anmeldung und Informationen:

Puria C. Kästle: puria.kaestele@web.de oder 09484 / 743





“In Fluss sein” - Ferienkurs

Lust auf Ferien, dabei kreativ sein und für sich selbst und sein Umfeld etwas Gutes tun?

In einer landschaftlich schönen Umgebung, in energetisch wertvollen Räumen wollen wir gemeinsam unser kreatives Potential erkunden und in Fluss bringen.

Es wird ein Energiefeld zur Verfügung gestellt, das es uns ermöglicht mit vielen Facetten unserer Persönlichkeit in Berührung zu kommen und diese als Teil von uns zu umarmen. Oft ist ein Großteil unserer Aufmerksamkeit, bewusst oder unbewusst, damit beschäftigt gegen das zu kämpfen was wir nicht wollen und sich nach dem zu sehnen was wir nicht haben und es bleibt kaum Energie übrig um mit dem zu sein was ist.

Das Miteinander sein kann uns dabei unterstützen präsent zu sein, also mit dem zu sein was ist, Gefühle, Gedanken, Impulse wahrzunehmen und auch die Essenz in der all diese Erscheinungen entstehen.

Intuitives malen hat nichts mit dem Erlernen von Maltechniken zu tun. Wir verzichten darauf das Entstehen des Bildes zu kontrollieren, wir machen uns frei von Vorstellungen, Erwartungen und Ergebnissen und gerade dadurch kann eine ganz besondere Qualität in Erscheinung treten.

„Jenseits von richtig und falsch ist ein Ort, dort treffen wir uns.“

So kann der Malvorgang selbst helfen, uns mit unbekanntem, unbewussten Teilen unserer Persönlichkeit in Kontakt zu bringen. Wir lassen uns ein auf das Abenteuer uns selbst zu erkunden.

NATUR

PRÄSENZ

KREATIVITÄT

ENTSPANNUNG

MITEINANDER SEIN

IN FLUSS SEIN

AUFTANKEN

TANZEN

SEIN





Was uns dabei unterstützt:

- Körperübungen aus Qi Gong; Tai Chi; Präsenz durch Bewegung
- In der Natur sein
- Partnerübungen
- Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Die Gruppe
- Papier und Farben
- Musik und Bewegung
- Humor

Getragen wird das Ganze durch die Kraft und Weisheit von Präsenz.

Worum es nicht geht:

- Erlernen von Maltechniken
- Kunstwerke schaffen
- Analysieren und Interpretieren
- Uns verbessern

„Wer überlegt und den Pinsel bewegt mit der Absicht ein Bild zu schaffen, wird die wahre Kunst der Malerei gewisslich verfehlen.“

- aus dem Zen -

Kursleiterin: Puria C. Kästele



Puria C. Kästele stellt einen energetischen Raum zur Verfügung, der es ermöglicht in den kreativen Fluss einzutauchen und sich auf das Abenteuer des Unbekannten einzulassen.

Ihr Interesse an Bewusstseinerweiterung und spiritueller Arbeit führte sie viele Jahre auf lange Reisen in fremde Kulturen und zu wertvollen Begegnungen mit Heilern und spirituellen Lehrern verschiedener Traditionen.

Das Intuitive Malen hat sie für sich als wichtiges und hilfreiches Instrument entdeckt um präsent zu sein, sich urteilsfrei mit ihrer Individualität zu befassen, Emotionen ins Fließen zu bringen und Hingabe zu üben an das was in Erscheinung treten will.

Sie arbeitet in der Geschäftsführung der Höllbachhof Stiftung - für nachhaltiges Leben und steht mit ihrem reichen Erfahrungsschatz im Bereich von Heil- und Bewusstseinsarbeit im In- und Ausland zur Verfügung.





Die Kursgebühren: "In Fluss sein" - Ferienkurs über Pfingsten 10. - 13. Juni 2011

- 272 € Kurskosten
- bei Anmeldung bis 24.4.2011 reduziert sich der Preis auf 245 €.
- Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine verbindliche Anmeldung bis spätestens 1. Juni erforderlich.

An- Abreise:

Anreise am 10. Juni 2011 bis 12 Uhr

Abreise am 13. Juni 2011 ab 17 Uhr

Wer mag kann gerne vorher oder nachher noch ein paar Tage Urlaub anhängen.

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste Kleidung und Schuhe
- Isomatte für draußen
- Trinkflasche
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Pinsel und Farben jeder Art - wer eigenes Material hat(ansonsten steht auch vor Ort Malmaterial zur Verfügung)

Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

Die Kosten für An- und Abreise, sowie für Unterkunft und Verpflegung sind unabhängig von der Teilnahmegebühr von jedem Teilnehmer selbst zu tragen. Eine Kostensenkung durch Mitarbeit ist möglich.

Unterbringungsart	Preis pro Person/Tag	Pro Person/Ferienkurs
Eigenes Zelt/Camper	€ 33	€ 99
Tipi	€ 33	€ 99
Schlafsaal	€ 44	€ 132
Schlafsaal / Empore	€ 37	€ 111
Paarbettzimmer	€ 51	€ 153
Einzelzimmer	€ 64	€ 192

Die genannten Preise verstehen sich inklusive Vollverpflegung. Diese beinhaltet drei überwiegend vegetarische Mahlzeiten pro Tag, sowie Kaffee u. Tee.

Bei der Verpflegung verwenden wir überwiegend Produkte aus der Region und über 90 % unserer Zutaten stammen aus biologischem Anbau - sowohl aus unserem eigenen Garten wie auch von Bauern in der Umgebung.



„Wenn einer deiner Sinne das Verborgene erfasst, wird die unsichtbare Welt dem Ganzen offenbar“ Rumi



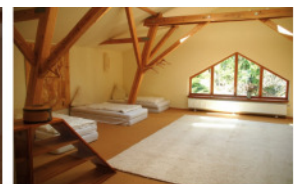
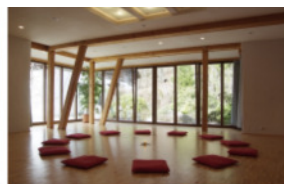


DER ORT

Der Höllbachhof ist ein wunderschönes altes Gehöft im oberen bayerischen Wald, etwa 30 Minuten von der Regensburger Innenstadt entfernt. Die ältesten Bestandteile des Anwesens stammen vermutlich bereits aus dem 16. Jahrhundert. Heute beherbergen sie einen kleinen Seminarbetrieb, in dem der ursprüngliche Charakter des Gehöfts eine gelungene Symbiose mit moderner Raumkultur eingeht.



Der Höllbachhof liegt in absoluter Alleinlage, eingebettet in die Landschaft des Naturschutzgebiets „Hölle“. Direkt hinter dem Seminarhaus klettert eine Felsenlandschaft empor und hinter dem großen Gemüsegarten öffnen sich die Wiesen und führen zum Wald hinunter. Ein Idealer Ort zur Rückerinnerung an uns selber sowie zur Rückverbindung zur Erde und den Kreisläufen der Natur.



Ein weiterer wichtiger Teil des Lebens in Gemeinschaft ist die geteilte Verantwortung für täglich anfallende Arbeiten. In diesem Sinne ist es vorgesehen, dass jeder Teilnehmer etwa eine Stunde pro Tag zur Bewältigung dieser Aufgaben beiträgt.





INFORMATIONEN ZU AN- & ABREISE

Anfahrt mit der Bahn:

Mit dem Zug bis Regensburg, von dort kannst du mit dem Bus Nr. 5 bis Wörth a.d. Donau (Oberpfalz), Endstation – Reitfeld fahren, dort können wir dich gegen ein Entgelt von € 6,- oder – dreimal täglich – bis Rettenbach (Oberpfalz) fahren, von wo wir dich kostenfrei abholen können. Nur in seltenen Ausnahmefällen können wir dich gegen ein Entgelt von € 29,- in Regensburg abholen. Vom Regensburger Bahnhof (Haltestelle Albertsraße) bist du etwa eine Stunde unterwegs. Die Busse fahren in Regensburg vom Busbahnhof ab, der gleich rechter Hand gegenüber dem Haupteingang des Bahnhofes liegt.

Genauere Informationen findest du auf der Internetseite der Bahn:

<http://www.bahn.de/p/view/index.shtml>

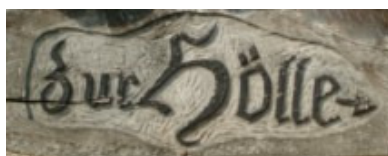
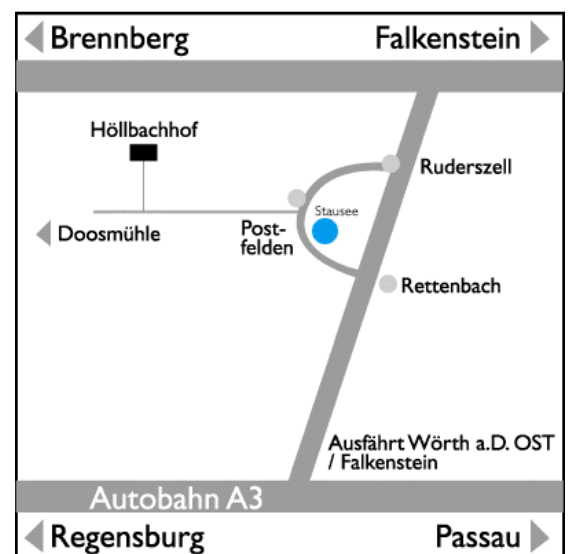
Anfahrt mit dem Auto:

Bis Regensburg, dort Richtung "Regensburg Ost, PASSAU". Auf der A 3 bis zur Ausfahrt "Wörth Ost, Falkenstein", Nr. 104 b, also erst die zweite Ausfahrt für den Ort Wörth an der Donau. Links Richtung Wörth und in Richtung Falkenstein. Ungefähr 10 km Fahrt, immer in Richtung Falkenstein bleiben, bis auf die Höhe des Ortes Rettenbach (Ebersroith). Dort die kleine Abfahrt LINKS in Richtung Postfelden/ Dosmühle/ Hölle. Am Sägewerk vorbei, rechts kommt ein Stausee, dann auf der Höhe des Ortsschildes "Postfelden" nach links abbiegen in Richtung Dosmühle, Höllbachhof und Naturschutzgebiet "Hölle".

Nach etwa 200 Metern nach rechts in die Privatstraße abbiegen, entlang den Telefonmasten (Straße nicht mehr öffentlich). Der Weg macht eine Links- und dann Rechtsbiegung und führt leicht abwärts; dort in der Mulde liegen die Gebäude des Höllbachhofes und kurz davor beginnt auch der Fußweg durch das Naturschutzgebiet „Hölle“.

Hier kannst du deine Route berechnen: <http://maps.google.de/maps?hl=de&tab=wl>

Für den Notfall unsere Büronummer: 09484/743



Fahrgemeinschaften:

Wir bitten darum, Fahrgemeinschaften zu bilden und helfen gerne dabei, Mitfahrer bzw. eine Mitfahrgelegenheit zu finden. Bitte an hoellbachhof-info@web.de schreiben.