Bildungsurlaub

Permakultur und Yoga

Übungswege zu individueller und gesellschaftlicher Resilienz

Organisatorisches

Ort: Lifegarten Kiel
Zeitraum: Sonntag 13.06. – Freitag 18.06.2027
Beginn: Sonntag 15:15 Uhr
Ende: Freitag 13:15 Uhr
Kosten: 625€ incl. Frühstück und Mittagessen
Benötigte Vorkenntnisse: Keine

Permakultur als Weg zu gesellschaftlicher Resilienz

Das Lernziel des Bildungsurlaubs ist auf der einen Seite ein fundiertes Verständnis über Permakultur zu entwickeln. Permakultur ist eine Gestaltungshilfe für nachhaltige Ökosysteme mit Mensch. Die Gestaltung ist stark von den drei ethischen Facetten geprägt: Sorge für die Umwelt, Sorge für die Menschen und Teile fair und den 12 Gestaltungsprinzipien nach David Holgrem. Der Gestaltungsprozess führt beginnend mit eine umfangreiche Beobachtungsphase über die Analyse zu Gestaltungsentwürfen. Es soll gezeigt werden, dass die Anwendung zu diverseren, stabileren und insgesamt gesünderen Umwelt- und Lebensbedingungen führen kann und somit eine äußerst hilfreiche Methode für gesellschaftliche Resilienz ist.

Yoga als Weg zu individueller Resilienz

Auf der anderen Seite zielt der Bildungsurlaub auch auf die individuelle Resilienz ab. Die Methoden des Yoga sollen Dich dabei unterstützen Deine Selbstwirksamkeit zu erhöhen und zu erhalten. Die Gestaltung im Außen kann häufig Stress erzeugen, denn oft sind wir mit herausfordernden Zuständen in Natur und Gesellschaft konfrontiert. Hierbei immer wieder die eigene Mitte und Kraft zu finden ist für einen langfristigen und somit nachhaltigen Gestaltungsprozess unverzichtbar. Die Auswahl der Yogastunden konzentriert sich deshalb auf besonders regenerative Methoden, wie das Yoga Nidra, Yin Yoga, tantrisches Hatha Yoga und sanften Slow Flow.

Die Lernorte

Alle Unterrichtseinheiten finden planmäßig draußen statt. Dafür sind wir die Woche am Lernort Lifegarten Kiel als Beispiel für angewendete Permakultur und essbarer Waldgarten. Bei Regen ziehen wir für die Yogastunden ins Trockene: Das Yoga Moment in Kiel bietet uns dafür die perfekten Studiobedingungen. Am Mittwoch reisen wir im Verlauf des Vormittags an die Alte Mu in der Kieler Innenstadt. Auch dieser Lernort bietet sehr anschauliche Beispiele für angewendete Permakultur. Die Yogastunde findet an diesem Tag dort vor Ort ebenfalls draußen statt.

Dozent:innen

a) Seminarleitung

Benjamin Habeck	Permakultur Gestalter (Diploma of Applied Permaculture Design) Leitung von Einführungskursen in die Permakultur Yogalehrer nach den Yoga Alliance Richtlinien im Hatha Yoga Outdoor Yoga „Yoga unter Bäumen“

b) Permakultur

Tanja Goile	72h Permakultur Designkurs Gründerin des Lifegartens Kiel Über 30 Jahre Erfahrung im Bereich Gartenbau und Selbstversorgung
Nicole Maack	72h Permakultur Designkurs HumusReich Projekt bei Boden op Klima- und Energiewende e.V. Agroforst Projekt bei Rieckens Eichhof, Grossbarkau
Mathias Semling	72h Permakultur Designkurs Ausgebildeter Gärtner Über 10 Jahre Gestaltung der Außenflächen der Alten Mu in Kiel

c) Yoga

Verena Horstmann	Yogalehrerin nach den Yoga Alliance Richtlinien im Vinyasa Yoga Weiterbildungen in: Yin Yoga Tantrisches Hatha Yoga Yoga Nidra Traumasensible Achtsamkeit Nervensystem im Yoga
Hannah Jacobi	Yogalehrerin nach den Yoga Alliance Richtlinien im Vinyasa Yoga Weiterbildungen in: Meditation Yoga Nidra Kundalini Yoga Somatische Coachin

Bitte mitbringen

- Bequeme und warme Kleidung für die Yogastunden. Wir beginnen das morgendliche Yoga um 8 Uhr. Zu der Zeit kann es noch etwas frisch im Garten sein
- Deine Yogamatte und ggf. deine Lieblingsdecke für Yoga Nidra und die Endentspannungen. Wir werden selbstverständlich auch weitere Decken vor Ort haben. Bring aber gerne deine eigene, wenn du darauf Wert legst. Deine Matte solltest du in jedem Fall mitbringen.
- Kleidung für praktische Gartenarbeit und ggf. Handschuhe
- Regenfeste Kleidung wie z.B. Jacke, Hose und ggf. Schirm. Wir müssen es nicht stundenlang im Dauerregen aushalten. Wenn es zu ungemütlich wird, steht im Lifegarten überdachte Infrastruktur für den Unterricht zur Verfügung. Rüste dich für eventuelle Regenschauer einfach so aus, wie du dich gut fühlst.
- Schreibblock oder ein wenig Papier und Bleistift

Verpflegung

In der Kursgebühr ist bereits Frühstück und Mittagsessen für die Tage Montag – Freitag enthalten.

Frühstück: Es wird jeden Morgen nach dem Yoga eine Variation von veganem, ayurvedischem Porridge mit Gewürzen, Nüssen und Früchten geben.

Mittagessen: Das vegan/vegetarische Mittagsessen liefert ein lokaler Caterer in den Garten.

Unterkunft

In der Kursgebühr ist keine Unterkunft enthalten. Auf Anfrage kann gegen eine zusätzliche Gebühr auf der benachbarten Zeltwiese übernachtet werden.