

Ökodorf Sieben Linden:
Seit 2013: Ganzheitliche Markenbetreuung nach CI inkl. Fotografie, Printmedien und Webauftritt

Fotografie
 Broschüren, Flyer, Aushänge, Banner, Geschäftsausstattung, Powerpoint,
 Website (Wordpress / keine Programmierung)

2024 / Gestaltung Flyer Din Lang Einbruchfalz, Broschüre Seminare im Ökodorf Sieben Linden 20 Seiten

ÖKODORF SIEBEN LINDEN

LERNEN, WO ANDERE LEBEN.

TIEFER ATMEN. WEITER DENKEN. IDEEN MITNEHMEN.

LERNORT SIEBEN LINDEN

SEMINARE. EVENTS. TAGUNGSHAUS.

LERNORT
Sieben Linden

LERNEN, WO ANDERE LEBEN.

PACK DEINE SEHNSUCHT EIN UND DEINE FRAGEN. SEI NEUGIERIG!

In einer Zeit, in der wir uns als Menschheit neu erfinden müssen, brauchen wir neues Wissen und gute Beispiele. Und Mut! Also raus aus dem Hamsterrad und rein ins „Reallabor Ökodorf“!

Erstmal runterkommen. Sieben Linden ist Natur pur. Teich, Wald, Wiese und die große Ruhe unter'm Sternenhimmel. Die Atmung wird tiefer und das Denken weiter. Hier stellt sich die Seele auf „Flugmodus“.

Sieben Linden ist Gemeinschaft und Lernort. Manchmal ergeben sich hier Gespräche, die Türen zu einer neuen Welt öffnen. Überraschende Ideen sprießen. Erfinde dich und die Zukunft neu. Bleibe eigensinnig!

„Großartige Referent*innen, prima Einblicke in die Gemeinschaft und sehr interessante Teilnehmende. Für mich war das Seminar ein endloses Erlebnis, wovon ich noch lange zehren werde.“

- Komm zu SEMINAREN ins Ökodorf.
- Mache Sieben Linden zum Ort einer eigenen TAGUNG, EXKURSION oder FORTBILDUNG.
- Besuche unsere Online-Kurse in der WEBINARWELT.

WIR GESTALTEN FÜR JEDEN DAS PASSENDE PROGRAMM.

BILDUNG INHALTE

TYPISCH SIEBEN LINDEN - LASS DICH INSPIRIEREN.

STROHBALLENBAU
 Zukunftsfähig bauen mit Holz, Stroh und Lehm – das praktizieren wir seit fast drei Jahrzehnten. Sieben Linden ist ein Innovationszentrum des Strohballebaus, der Fachverband Strohballebau wurde 2002 hier gegründet. Unsere 15 hochgedämmten Häuser aus natürlichen Materialien haben einen kleinen ökologischen Fußabdruck bei maximalem Wohlfühl-Faktor. Einfach gut für Mensch und Klima. Wir vermitteln praktisches Können und handfestes fachliches Wissen.

PERMAKULTUR
 Wir leben und lehren Permakultur – ein Gestaltungsansatz mit eigener Philosophie und ökologischen Prinzipien. Das geballte Wissen aus Landwirtschaft, Garten, Gemeinschaftsleben, Öko-Bauweise, Siedlungsplanung und Energieversorgung wird vernetzt. Permakultur lässt neue, ungewöhnliche Ideen sprießen für Dörfer und Städte in einer Welt mit engen planetaren Grenzen. Bei uns kannst du viele Beispiele sehen!

AGROFORST
 Die Agroforst-Systeme in Sieben Linden zeigen, wie wir den kommenden Klimaveränderungen in Garten und Landwirtschaft intelligent begegnen können. Wo Wald und Acker sich treffen, haben Starkregen und Sturm weniger Angriffsfläche. Es entwickelt sich ein artreiches Ökosystem für Insekten, Spinnen, Vögel... Der Wasserhaushalt wird stabilisiert, das Bodenleben regeneriert sich. Reiche Ernte für alle!

GEMEINSCHAFTSKOMPASS
 Willst du mit anderen ein nachhaltiges Projekt starten? Dann läuft nicht ohne Kompass los! Ökodorf-Mitbegründerin und Buchautorin Eva Stützel hat die Erfahrungen aus Sieben Linden und anderen Projekten systematisch ausgewertet. Daraus hat sie den „Gemeinschaftskompass“ für Teams, Initiativen und Gruppen entwickelt. Eine wegweisende Orientierungshilfe!

2024 / Gestaltung Flyer Din Lang - Einbruchfalz

ÖKODORF SIEBEN LINDEN SEMINARÜBERSICHT 2024

TIEFER ATMEN. WEITER DENKEN. IDEEN MITNEHMEN.

Dance. Connect. Celebrate.
 Wir feiern Bewegung!
 Das Tanz-Festival an Pfingsten 17.-21.05.

Sommerscamp
 JOMO. The Joy Of Missing Out! Weltretten und Auftanken in Balance. 27.07.-04.08.

Festival: Gemeinwohl-Ökonomie und Bewegung mit Christian Felber 12.-15.09.

5 Tage Urlaub extra? Ja!
 Viele Seminare sind als **Bildungsurlaub** anerkannt.
 • mit grünem Punkt gekennzeichnet

Wir freuen uns auf deinen Besuch im Ökodorf Sieben Linden!


LERNORT SIEBEN LINDEN

www.siebenlinden.org

SEITE	SEITE
SEPTEMBER	
• Garten-Mitarbeitswoche	01 - 06
• Mitarbeits- und Urlaubswoche Herbstfülle	08 - 13
• Mitarbeitswoche: Gelände gestalten und pflegen	15 - 20
• Resilienz-Training - Lerne Krisen zu segeln	15 - 20
• Sieben Linden Info-Wochenende	20 - 22
• Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR	22 - 27
• Praxisseminar Strohbau und Zimmerei	22 - 27
• Ein Gründach bauen – Praxisseminar	27 - 29
• Gemeinschaftskompass	27 - 29
• Sieben Linden Info-Tage und Urlaub	29 - 03
OKTOBER	
• Naturverbundene Ritualarbeit	03 - 05
• Permakultur und Selbstversorgung	06 - 11
• Workshop Effektives Beckenbodentraining	11
• Biodanza - Am Ende ist das Licht!	11 - 13
• Erfolgreiches Projektdesign mit Dragon Dreaming	13 - 18
• Konflikte bewegen: Konstruktiv im Kontakt	18 - 20
• Retreat: Yoga trifft Natural Movement	20 - 25
• Sieben Linden Info-Woche und Urlaub	20 - 25
• Go together - Seminar für Paare	24 - 27
• Tagesseminar Agroforst für Landwirt* und Gärtner*	25 - 25
• Einführung Agroforst: Chance im Klimawandel	25 - 27
• ConTango Intensivzeit	25 - 28
• Praxisseminar Agroforst: Chance im Klimawandel	27 - 01
• Gemeinschaftskompass - Train the Trainer	27 - 01
NOVEMBER	
• Permakultur - Eine Einführung!	01 - 03
• Verkörperter Wir-Prozess mit Körperintelligenz	01 - 03
• AcroYoga Retreat	01 - 03
• Fortbildung Schoßraum®-Prozessbegleiterin	03 - 07
• Strohgedämmte Gebäude fachgerecht planen	08 - 10
• Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR	17 - 22
• Waldmitarbeitswoche	17 - 22
• Schnupperwochenende Embodiment	22 - 24
• Gesund mit der Wim Hof Methode	12 - 24
• Aufstellungsarbeit - Lösungen für das Leben	29 - 01
• Sieben Linden Info-Wochenende m. Kinderbetreuung	29 - 01
DEZEMBER	
• Sieben Linden Intensiv	01 - 08
• Calligraphy Qi Gong	06 - 08
• Magische Stille: Yogische Wege zur Meditation	12 - 15

FEBRUAR		JUNI	
• Fortbildung Trauerbegleitung	01 - 04	• Permakultur und Selbstversorgung	02 - 07
• Wann strahlst du? - Potentialentfaltungsworkshop	01 - 04	• Stress ade - entschleunigen mit Alpakas	02 - 07
• Gesund mit der Wim Hof Methode	09 - 11	• Wildpflanzen für Deine Gesundheit	07 - 09
• Sieben Linden Info-Wochenende m. Kinderbetreuung	09 - 11	• Konferenz des Lebens- Ein heilvolles Ritual	07 - 09
• Sieben Linden intensiv	09 - 11	• Yoga 50 plus - Yoga rund um den Stuhl anleiten	09 - 14
• Wu Tao - The Dancing Way® für Frauen	16 - 18	• Sommerfrische durch kühles Waldbaden	14 - 16
• Active Hoop Training 2024	22 - 25	• Nachhaling Bauen: Klimafreundlich Bauen ist möglich!	14 - 16
MÄRZ		• Raum der Stille im Haus der Stille	14 - 16
• Tagesseminar Agroforst für Landwirt* und Gärtner*	01	• Gemeinsam gärtnern für klimaresiliente Städte	16 - 21
• Einführung Agroforst: Chance im Klimawandel	01 - 03	• Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR	16 - 21
• Praxisseminar Agroforst: Chance im Klimawandel	03 - 08	• Sieben Linden Info-Woche und Urlaub	23 - 29
• Starttermin Onlinekurs Dragon Dreaming	05	• Aufstellungsarbeit - Lösungen für das Leben	28 - 30
• Contact Improvisation	08 - 10	• Dialogische Kommunikation in Gruppen	28 - 30
• WutKraftLust! - Frauen* Embodiment Jahresreise	08 - 10	• Garten-Mitarbeitswoche	30 - 05
• Strohgedämmte Gebäude fachgerecht planen	15 - 17	• Mitarbeits- und Urlaubswoche Sommerfrüchtchen	30 - 05
• Kochen mit Biojas aus dem eigenen Garten	15 - 17	JULI	
• Moderation in Gruppen und Teams!	22 - 24	• Gemeinschaftskompass meets Embodiment	04 - 07
• Fortbildung Trauerbegleitung (Kinder und Jugendliche)	22 - 24	• Sieben Linden Info-Wochenende m. Kinderbetreuung	05 - 07
• Ackerbearbeitung mit Pferden und Ponys	23	• Sieben Linden intensiv	07 - 14
APRIL		• Mitarbeits- und Urlaubswoche Sommerfrüchtchen	07 - 12
• Permakultur und Selbstversorgung	07 - 12	• Familien-Urlaubs-Woche	14 - 21
• Achtsam Waldbaden Frühjahrsaufwärmer!	07 - 12	• Seminar und Urlaub: Gemeinschaftskompass	14 - 19
• Embodiment Jahresgruppe 2024 - Starttermin	12 - 14	AUGUST	
• Sieben Linden Info-Wochenende	12 - 14	• Liebesakademie: Selbstliebe und Lebensfreude	09 - 11
• Grenzen wahrnehmen und setzen mit Pferden	14	• Löffelstichchen ist Lebens-Art	09 - 11
• Praxisseminar Strohbau und Zimmerei	14 - 19	• UTOPIA! - Festival für junge Erwachsene	11 - 18
• Selbstversorgung: Gemüse und Kräuter	14 - 19	• Sieben Linden Info-Woche und Urlaub	11 - 16
• Gemeinschaftskompass	19 - 21	• Bonding für Erwachsene	16 - 18
• Permakultur - Eine Einführung!	19 - 21	• Dornkrohe - Über Tinyhäuser und Lebensart	16 - 18
• Permakultur Design Kurs Teil 1	21 - 28	• Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und Urlaub	18 - 23
• Sieben Linden Info-Woche und Urlaub	28 - 03	• Bestenfalls macht Weltverbessern auch Spaß, oder?	22 - 25
MAI		• Achtsam Waldbaden: Spätsommerfülle genießen	23 - 25
• Korbflechterei. Raus aus dem Kopf, rein in die Hände.	03 - 05	• Selbstversorgung: Gemüse und Kräuter	25 - 30
• Fortbildung Trauerbegleitung „Training in Begleitung“	03 - 05	• Sieben Linden Info-Woche und Urlaub	25 - 30
• Alpakas Wochenende für Familien	03 - 05	• Das Leben lieben, die Trauer willkommen heißen	29 - 01
• Waldmitarbeitswoche - Vom Forst zum Wald	05 - 09	• Meine Lebenslinie - kunsttherapeutisch zur Biografie	30 - 01
• Mitarbeitswoche „Ökodorfgelände gestalten u. pflegen“	12 - 17		
• Wir sind doch alle gleich! Umgang mit Rang u. Macht	24 - 27		
• Sieben Linden Info-Wochenende	24 - 26		
• Garten-Mitarbeitswoche	26 - 31		
• DIY Upcycling: Neues Leben für alte Jeans!	31 - 02		

Link Imagebroschüre Ökodorf Sieben Linden



06. - 10. JUNI 2025

BIODANZA PLUS!


BIODANZA, CONTANGO & MEHR

Erlebe an vier Tagen ein Tanzfestival mit großer Tanzvielfalt der besonderen Art!

Unsere Referent:innen nehmen dich mit auf intensive Tanzerlebnisse!

**LARS RUGE
MATILDA BÜYÜKER
FELIPE OERKE
ANGELA RUGE
FREYA REINHARDT**

„Tanzen schafft oft mehr Verbindung als Worte.“




Freundeskreis Ökodorf e.V.

Poppau, Sieben Linden 1, 38489 Beetzendorf



DAS TANZFESTIVAL FÜR ALLE

Umgeben von Wald und Feldern und lebendiger Gemeinschaft.

Wir bieten dir einzigartige Tanzerlebnisse und Begegnungen, wildes Feiern und berührtes Innehalten.

Erlebe den Frühsommer im Ökodorf Sieben Linden und verbinde dich mit dir, mit uns, mit der Welt.

DEIN TAG

Das Herzstück des Festivals sind unsere Intensive-Tanz-Workshops am Vormittag. An den Nachmittagen kannst du in alle Angebote der Intensives schnuppern. Den Abend lässt du tanzend, am Feuer, in der Sauna oder unterm Sternenhimmel ausklingen.

GENIESSE AUSSERDEM

- Digital Detox: Du entscheidest über deine Erreichbarkeit
- Outdoor-Schlafen, in einer Erlebnisunterkunft oder im komfortablen Strohtel
- Köstliches Essen: Vegetarisch-vegan, Gemüse aus eigenem Anbau und Bio-Zutaten
- Muße, Ruhe, Kraftorte und Zeit für dich

FESTIVALKOSTEN

440 € Normalpreis | 290 € ermäßigt
Die Kosten beinhalten die Teilnahme an allen Programmen, Unterkunft im eigenen Zelt und Vollverpflegung (Bio und Eigenanbau).

siebenlinden.org/biodanzaplus



ÖKODORF SIEBEN LINDEN

NACHHALTIGKEIT - WIR LEBEN DAS.

ÖKODORF SIEBEN LINDEN

Wir haben es geschafft: 150 Menschen leben eine konkrete Utopie! Sieben Linden ist ein ganz realer Sehnsuchtsort in Sachsen-Anhalt. Seit drei Jahrzehnten zeigen wir mit Begeisterung, dass eine Lebensweise mit kleinstem ökologischen Fußabdruck gelingen kann!

ÖKOLOGIE

- Nachhaltiges Energiekonzept
- Strohballen-Lehm-Häuser
- Permakultur, Wald, Gärtnerei
- Wachsende Biodiversität
- Wasser im Kreislauf

SOZIALES UND KULTUR

- Generationsübergreifend leben
- Konstruktive Kommunikation
- Selbstverantwortung trifft Toleranz
- Lokal handeln, global denken
- Kunst, Bewegung und Feiern

ÖKONOMIE

- Genossenschaftlich organisiert
- Direkte Demokratie im Kleinen
- Solidarisch wirtschaften
- Miteinander arbeiten
- Bewusster Konsum



SIEBENLINDEN.ORG



LERNORT SIEBEN LINDEN

TIEFER ATMEN. WEITER DENKEN. IDEEN MITNEHMEN.

SEMINARE IM ÖKODORF

GELEBTE NACHHALTIGKEIT – ÜBER 100 EVENTS JÄHRLICH!

- PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
- GEMEINSCHAFTSBILDUNG
- KOMMUNIKATION
- GARTEN
- PERMAKULTUR
- AGROFORST
- STROHBALLENBAU
- TIEFENÖKOLOGIE

„Großartige Referent*innen, prima Einblicke in die Gemeinschaft. Für mich war das Seminar ein Erlebnis, von dem ich noch lange zehren werde.“

WILLKOMMEN IN SIEBEN LINDEN

Unser gemeinnütziger Freundeskreis Ökodorf e.V. organisiert **Fachseminare, Bildungsurlaube, Mitarbeiterwochen, Familienprogramme, Retreats und Festivals.**



LERNORT.SIEBENLINDEN.ORG



17. - 21.
MAI 2024

DANCE. CONNECT. CELEBRATE.

Wir feiern Bewegung

Tanzen verbindet Menschen schon seit Urzeiten und in Gemeinschaft hat Tanz eine besondere Kraft, die wir in diesem Jahr noch mehr herausstellen wollen.
„Connect through movement, unite through dance!“

TANZWORKSHOPS

Dich erwarten wieder vielfältige, inspirierende Tanz-Workshops – den GANZEN Tag!

- Traditionelle/internationale Tänze
- Embodiment tanzen!
- Biodanza
- Improflow, Yoga, QuiGong und vieles mehr!



Mach mit, genieß den Frühsommer, spring' ins Leben und erlebe Sieben Linden!

KEEP ON DANCING!

Konzert am letzten Abend mit der Band „Socke und Grünkohl“

Vormittags finden die Tanzworkshops statt.

An den **Nachmittagen** zieht mit den „open classes“ die Vielfalt ein: Hier kannst du auch alle Angebote der Vormittags-Workshops am Nachmittag ausprobieren und genießen. Auch andere Angebote wie Yoga, Acroyoga, QuiGong, Improflow, Tanzfitness... wird es geben!



Für die Kinder (7-11 Jahre) gibt es am Vormittag ein Kindercamp!

**TAGUNGSHAUS
SIEBEN
LINDEN**
Freundeskreis Ökodorf e.V.

Poppau, Sieben Linden 1
38489 Beetzendorf
Tel. 039000 986129
tagungshaus@siebenlinden.org
tagungshaus.siebenlinden.org

ANREISE
Sieben Linden liegt im nördlichen Sachsen-Anhalt bei Wolfsburg. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar! Bushaltestelle: Ökodorf Sieben Linden

LOCATIONS
Sieben Linden hat viele einzigartige Räume!
Sauna, Amphitheater, Tanzsaal, Meditationshaus, Jurten, Volleyballplatz, Lagerfeuerstelle, Selbstversorger-Küche für Zeltgruppen, Lehm- und Lernstation, u.v.m.

**TAGUNGSHAUS
SIEBEN
LINDEN**
Sieben Linden

TIEFER ATMEN.
WEITER DENKEN.
IDEEN MITNEHMEN.

TAGUNGSHAUS
SIEBEN
LINDEN

DAS ÖKODORF FÜR TEAMS & GRUPPEN



WILLKOMMEN IM TAGUNGSHAUS SIEBEN LINDEN!

Unser Tagungshaus ist eingebettet in die Gemeinschaft Ökodorf Sieben Linden in der Altmark. 150 Menschen von jung bis alt leben und arbeiten hier und haben einen Traum verwirklicht. Seit fast drei Jahrzehnten zeigen wir mit Begeisterung, dass eine nachhaltige Lebensweise mit kleinstem ökologischen Fußabdruck gelingen kann!

Firmen, Teams, Vereine, Initiativen, (Hoch-)Schulen und andere Gruppen laden wir ein, das inspirierende Umfeld Sieben Lindens für eigene Tagungen, Seminare oder informelle Treffen zu nutzen.

FÜR JEDE*N DAS PASSENDE PROGRAMM:
Flexibel – von einer Ökodorf-Führung bis zur professionellen Supervision, vom Tagesworkshop bis zur mehrtägigen Fortbildung.

- Supervision und Moderation
- Teambuilding, Kommunikation
- Nachhaltig Leben
- Yoga und Bewegung
- Fachführungen und Workshops: Ökodorf, Garten und Permakultur, Strohballenbau, Agroforst, Energie- und Wasserkonzept

SEMINARRÄUME
Gut ausgestattete Seminarräume in verschiedenen Größen von 50 bis 120 qm. Mit Moderationsmaterial, Beamer und Internet. Wahlweise Bestuhlung oder Matten und Sitzkissen. Große Fenster, Blick ins Grüne, Holzfußboden – Wohlfühl-Atmosphäre.

UNTERKUNFT
Schlafen im ökologisch gebauten Strohballenhaus „Strohhotel“ oder im rustikal gemütlichen Bauwagen.

VERPFLEGUNG
Vegan-vegetarisch und einfach köstlich. Mit Zutaten aus dem eigenen Garten.



Ökodorf Sieben Linden

SEMINAR PROGRAMM 2022



Zieh die Schuhe aus,
weite die Nasenflügel und
öffne alle Poren.

Wir haben neu gebaut.
Das Strohtel empfängt dich als
Hülle und Zukunfts-Botschaft:

Barfuß auf Holzböden,
atmende Lehmflächen,
Sonnenenergie und Brennholz,
wärmedämmende Strohballen,
lebendige Gründächer,
allerfeinste Komposttoiletten,
14 Zimmer mit Ökomatratzen und
handgefertigten Kopfkissen.

Lass uns auf diese Zukunft bauen – denn wir haben
keine andere.

Zieh die Schuhe an und lass uns losgehen.



MÄRZ

- 04. – 06. Low-Profit - Best Practice und politische Rahmenbedingungen
- 04. – 06. Info-Wochenende: Die Altmark und Sieben Linden kennenlernen – mit Kinderbetreuung
- 06. Sonntagscafé im März
- 11. – 13. Frauen.Körper.Wissen
- 11. – 13. Permakultur – Was ist das? - Eine Einführung
- 18. – 20. Embodiment Jahresgruppe Termin 1
- 18. – 20. Gemeinschaftskompas
- 25. – 27. Einführung in den dynamischen Agroforst
- 25. – 27. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – brauche ich das? Einführungswochenende
- 27. – 01.4. Ausbildung im dynamischen Agroforst – Modul 2
- 27. – 01.4. Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Bildungsurlaub zur MBSR Methode

JANUAR

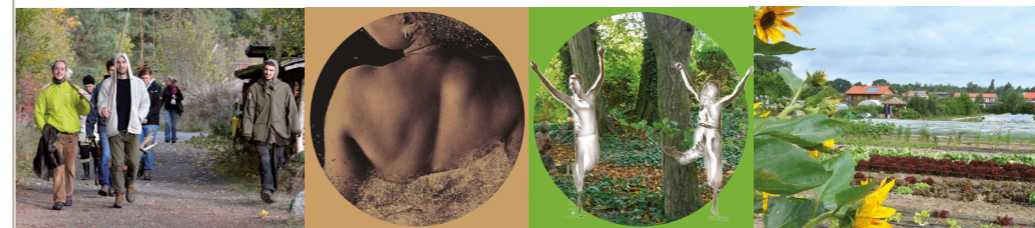
- 21. – 24. BEGINN der Ausbildung in naturverbundener Ritualarbeit

FEBRUAR

- 04. – 06. Sieben Linden Info-Tage mit Kinderbetreuung
- 06. Sonntagscafé im Februar
- 06. – 11. Wald-Mitarbeitswoche
- 06. – 13. Sieben Linden Intensiv
- 18. – 20. Active Hope - Dem Chaos begegnen, ohne verrückt zu werden
- 25. – 27. Wu Tao - The Dancing Way® – Winter – Wochenend-Seminar für Frauen
- 25. – 27. Strohgedämmte Gebäude fachgerecht planen

APRIL

- 03. Sonntagscafé im April
- 03. – 08. Permakultur und Selbstversorgung
- 07. – 10. Wir sind doch alle gleich – Inspirationen zum Umgang mit Rang und Macht
- 10. – 24. Gemeinschaftskurs für Zuzugsinteressierte
- 10. – 15. Selbstversorgung: Nahrungsmittel aus dem eigenen Garten
- 18. – 24. Sieben Linden Info-Woche und Urlaub sechstägig
- 29. – 01.5. Active Hope in der Klimakrise
- 29. – 01.5. Kraftplätze und Wu Tao® in Sieben Linden





Ökodorf Sieben Linden

Das Ökodorf Sieben Linden ist ein ganzheitliches Gemeinschaftsprojekt mit dem Ziel, nachhaltige Lebensstile zu verwirklichen, die den ökologischen Fußabdruck stark verringern. Die Bereiche Ökologie, Soziales, Kultur und Ökonomie gehen dabei Hand in Hand, um eine zukunftsfähige Lebensweise mit einer hohen Lebensqualität zu verbinden.



Informationen zu Anreise, Seminarkosten, Unterkunft etc. finden Sie unter:

www.siebenlinden.org

Bildungsreferat

Mo. – Fr. 9.30 – 12.00 Uhr
Tel. 039000 – 51236 Fax: - 51232
E-Mail: bildungsreferat@siebenlinden.org

Postanschrift:

z.Hd. Bildungsreferat
Poppau, Sieben Linden 1 / 38489 Beetzendorf

Bankverbindung

Freundeskreis ÖKODORF e.V.
IBAN: DE41 4306 0967 0030 7678 01
BIC: GENODEM1GLS

www.siebenlinden.org

Rubrik **Garten und Permakultur**

Februar

22. – 24. Holzrücken mit Pferden

März

BU 24. – 29. Ausbildung Einführung in den Dynamischen Agroforst – Modul 3
28. – 31. Hoffnung durch Handeln – Tiefenökologie und Permakultur

April

06. Start Imkerkurs: Mit den Bienen durch's Jahr – Einführung in die wesensgemäße Bienenhaltung
weitere Termine unter www.siebenlinden.org

BU 07. – 12. Ich will mein eigenes Essen anbauen! Wo fang ich an?
12. – 14. Begegnungen mit (Arbeits-)Pferden
14. – 19. Gartenbau mit Pferdekraft
BU 28. – 03. 5. Mit allen Sinnen – Burnout-Prophylaxe mit Work-Life-Balance & ganzheitliche Gartenerfahrungen

Mai

05. Tagesworkshop: Gärtnern ohne Gift – Einführung in den ökologischen Gartenbau
BU 05. – 10. Permakultur und Selbstversorgung – Nachhaltige Alternativen in einer globalisierten Welt
17. – 19. Wald- und Wildniswochenende
BU 19. – 24. Ich will mein eigenes Essen anbauen! Wo fang ich an?
19. – 26. Permakultur Designkurs in Gemeinschaft – Teil 1

Juni

02. Tagesworkshop: Gärtnern ohne Gift – Einführung...
14. – 16. Anbau von Speisepilzen
Permakultur Designkurs in Gemeinschaft – Teil 2
28. – 30. Was wächst denn da? – Das Wild- und Heilkräuterseminar

Juli

07. Tagesworkshop: „Gärtnern ohne Gift – Einführung in den ökologischen Gartenbau“

BU auch als Bildungsurlaub



August

10. – 23. Earth Activist Training

September

BU 01. – 06. Ich will mein eigenes Essen anbauen! Wo fang ich an?
Permakultur und Selbstversorgung – Nachhaltige Alternativen in einer globalisierten Welt
BU 08. – 13. Permakultur und Selbstversorgung – Nachhaltige Alternativen in einer globalisierten Welt
BU 15. – 20. Permakultur und Selbstversorgung – Nachhaltige Alternativen in einer globalisierten Welt

November

15. – 17. Waldwirtschaft in Gemeinschaft
15. – 17. Permakultur – Was ist das? – Eine Einführung

Referent*innen

Achim Ecker widmet sich seit gut 20 Jahren dem Aufbau des Bodens und essbarer Landschaft im Zegg, Autor der Broschüre „Nachhaltigkeit und Ökologie“, Gruppenleiter „Integrative Ausbildung“

Alfred Decker Permaculture Educator & Designer, Founder & Director, 12P Permaculture Design

Beate Walsdorff Dipl. Sozialpädagogin, Permakulturpraktikerin mit Fokus auf Saatguterhaltung und Selbstversorgung, Lassaner Winkel



Burkhard Kayser Permakultur Designer, seit 1998 selbständiger Berater für nachhaltige Landnutzung mit Schwerpunkt Agroforstwirtschaft und Hotelgarten-Gestaltung

Danny Kaulitz Promovierter Dipl. Biochemiker mit langjähriger Erfahrung im Bereich Mikrobiologie, Freier Referent für Pilzbanbau

Dr. Noemi Stadler-Kaulitz Erforschung und Weiterentwicklung der Anbaumethode Dynamischer Agroforst
Gabi Bott Trainerin für Tiefenökologie (Ausbildung in den USA bei Joanna Macy), Yogalehrerin, langjährige Meditationserfahrung, Sieben Linden

Harald Weding Permakultur Designer, Pionier des Strohballenbaus und der Waldgärtnerei in Europa, Berater, Gestalter und Dozent für Permakultur in Deutschland, Belgien, Luxemburg und den Niederlanden

Joel Campe Permakultur Designerin und Tutorin der Permakultur Akademie, Schwerpunkt Soziale Permakultur, Dipl.-Ing. agr., Sieben Linden

Karin Ottmar Dipl. Psychologin, Dipl. Kunsttherapeutin, Kommunikationstrainerin, Coach, Sieben Linden / Berlin

Michael Schönefeldt Sieben Linden-Gärtner, Permakultur Designer i.A. und Wildkräuterversand Wilde 7

Mirjam Anschütz Studierte Agrarwissenschaftlerin, Selbstständig mit Pferdearbeit, Ausbildung von Arbeitspferden und Beratung

Starhawk Author, Activist, Permaculture Designer and Teacher, and a prominent voice in modern earth-based spirituality and ecofeminism, USA

Ute Langkabel Sieben Linden Gärtnerin, bio-vegane Handgärten, Dipl. Sozialpädagogin, Gartentherapeutin

2019 **Garten und Permakultur**



Ökodorf/Sieben Linden

Was wächst denn da? – Das Wild- und Heilkräuterseminar mit Michael Schönefeldt **Fr 28. – So 30. Juni**

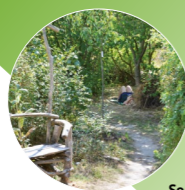
Wie kann ich essbare Wild- und Heilkräuter sicher bestimmen und sammeln? Welche Möglichkeiten der Verarbeitung gibt es? Wie gestalte ich meinen Garten oder Balkon wildkräuterfreundlich? An diesem Wochenende wollen wir diesen und weiteren Fragen nachgehen und sowohl theoretisch als auch praktisch in die Welt der Wild- und Heilkräuter eintauchen. Es bleibt darüber hinaus genug Zeit zum Erfahrungsaustausch und Sieben Linden kennenlernen.

Hoffnung durch Handeln – Tiefenökologie und Permakultur mit Gabi Bott und Joel Campe **Do 28. – So 31. März**

Wie oft hören wir Nachrichten, die uns erschüttern und fühlen uns ohnmächtig angesichts der Herausforderungen unserer Zeit? Gleichzeitig haben wir das Bedürfnis, Veränderungen herbei zu führen, Lösungen zu finden und unser Leben zu gestalten. In diesem Seminar nähern wir uns mit der Tiefenökologie dem Schmerz um die Welt, können neue Sichtweisen und Zusammenhänge erkennen und mit dem Ansatz der Permakultur ins Handeln kommen. Wir werden uns durch die „Spirale“ der Tiefenökologie bewegen und Permakultur als kraftvolles Werkzeug für die Ausrichtung und Gestaltung unseres Handelns kennenlernen.

In Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit erleben wir Übungen der Tiefenökologie, üben auf spielerische Weise Beobachten und unsere Wahrnehmung zu schulen und lernen an einer kleinen Entwurfsübung die permakulturelle Gestaltungsarbeit kennen.

Du bekommst einen Einblick in die Arbeit der Tiefenökologie und in die Gestaltung mit Permakultur.



Permakultur und Selbstversorgung – Nachhaltige Alternativen in einer globalisierten Welt mit Joel Campe, Burkhard Kayser und Beate Walsdorff

So 5. – Fr 10. Mai / So 8. – Fr 13. Sept. / So 15. – Fr 20. Sept.

Dieser Einführungskurs bietet all denen konkrete Werkzeuge, die Permakultur sowie die Selbstversorgung mit Lebensmitteln in ihr Leben integrieren möchten.

Permakultur und Selbstversorgung werden ineinander verzahnt vermittelt: Wir durchlaufen Schritt für Schritt einen permakulturellen Gestaltungsprozess anhand eines Grundstücks hier im Ökodorf. Grundlegende Informationen zu Boden, Gartenplanung, Anbaumethoden, Saatguterhaltung und Lebensmittel-Lagerung machen diese Planungsübung zu einer praxistauglichen Erfahrung. Wildkräuter, Obst und Bienen? - Sieben Linden bietet auch für diese Themen lebendige Beispiele.

Die Inhalte werden durch vielfältige Methoden, wie Arbeitsaktionen draußen, interaktive Vorträge, gemeinsames Erforschen in Kleingruppen, Wahrnehmungsübungen, Lernen und Erfahren im Spiel, Filme oder praktische Übungen transportiert.

Permakultur – Was ist das? Eine Einführung mit Michael Schönefeldt **Fr 15. Nov. – So 17. Nov.**

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit den Ursprüngen, der Philosophie und den Anwendungsmöglichkeiten von Permakultur. Denn Permakultur ist keine Anbaumethode des biologischen Gartenbaus sondern ein ganzheitlicher Gestaltungsansatz, der Wissen z.B. aus den Bereichen Landwirtschaft, Gemeinschaftsleben, ökologisch Bauen und nachhaltige Energieversorgung zusammen bringt.

An einem kleinen Praxisbeispiel üben wir das Gestalten mit Permakultur und wecken dadurch die Begeisterung dafür, das eigene Umfeld aktiv zu gestalten und den Lebensraum Erde für zukünftige Generationen zu erhalten. Sieben Linden dient als lebendiges Beispiel.



Permakultur Designkurs in Gemeinschaft mit Achim Ecker und Harald Weding **19. – 26. Mai / 16. – 23. Juni** (Teil 1 findet im Zegg statt, Teil 2 in Sieben Linden)

Dieser sog. „72-Stunden-Kurs“ gibt einen Überblick über die Grundlagen und Anwendungsgebiete der Permakultur. Du wirst durch unterschiedlichste Methoden (Vorträge, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Diskussionen, Filme, praktische Arbeiten, Gestaltungsübungen etc.) das Feld der Permakultur kennenlernen und dabei ihre Anwendung in zwei lebendigen Ökodörfern erleben.

Der Abschluss eines vollständigen Permakultur Designkurses berechtigt zum Einstieg in die Weiterbildung zur/zum Permakultur Gestalter*in.

Gartenbau mit Pferdekraft mit Mirjam Anschütz und Ute Langkabel **So 14. – Fr 19. April**

Angesichts knapper werdender Ölressourcen und der Sorge um die Verdichtung der Böden bei (schwerem) Maschineneinsatz denken viele Gartenbau-Betriebe und Selbstversorger-Höfe wieder über den Einsatz von Arbeitspferden nach. Wir nutzen verschiedene Pferdearbeits-Geräte in unterschiedlichen Kulturen und probieren jeweils mehrere Varianten aus. Neben kurzen theoretischen Einführungen sind die Seminar-Inhalte durch und durch praktisch orientiert, d.h. wir werden wirklich in Sieben Linden Kartoffeln und Erdbeeren anbauen – mit eurem Einsatz und der Kraft der Vierbeiner.
Weitere Seminare zum Arbeiten mit Pferden unter www.siebenlinden.org

Tagesworkshop: Gärtnern ohne Gift – Einführung in den ökologischen Gartenbau mit Ute Langkabel **So 5. Mai / So 02. Juni / So 07. Juli**

Bei diesem Tagesseminar schauen wir uns die Grundlagen des biologischen Gärtnerns mit den Grundbegriffen wie Fruchtfolge, Mischkultur und Gründüngung an und erfahren, wie Anzucht, Direktsaat und Pflanzung funktioniert. Nach einer Mittagspause erproben und vertiefen wir einen Teil des erworbenen Wissens in der Praxis. Wer mag kann sich anschließend beim Ökodorf-Sonntagscafé entspannen. Der Tag endet mit einer Führung durch die Vielfalt der Gärten des Ökodorfes

Mit allen Sinnen - Burnout-Prophylaxe mit Work-Life-Balance & ganzheitliche Gartenerfahrungen mit Karin Ottmar und Ute Langkabel **So 28. April – Fr 03. Mai**

Zeit zum Auftanken. Zeit für mich selbst. Zeit für eine ganzheitliche Lebensplanung und Neuausrichtung. Entlang ressourcenorientierter Ansätze und dem Work-Life-Balance-Konzept erkunden wir Schritt für Schritt eigene Wege eines persönlichen Stressmanagements, nehmen uns Zeit für eine gründliche Bestandsaufnahme und entwickeln individuelle Wege, Bedürfnisse, Werte, Ziele und Anforderungen mit einander in Einklang zu bringen – in der Balance zu bleiben und Burnout vorzubeugen.

Das Sein und die Beschäftigung im Garten wird eine wichtige Rolle spielen und den ressourcenorientierten Ansatz unterstützen. Wir erleben den Garten als Ort der Entspannung, der Regeneration und als Möglichkeit, sinnbildhaft gesundheitsförderliche Prinzipien zu erfahren. Es wird viel Raum geben, das Erfahrene, Erlebte und Bearbeitete in Einzelübungen und in der Verbindung mit der Natur wirken zu lassen und Sieben Linden als Regenerationsort zu erleben.

Anbau von Speisepilzen mit Danny Kaulitz **Fr 14. – So 16. Juni**

Ein praxisorientierter Workshop – In diesem Workshop lernst du anhand praktischer Beispiele die wichtigsten Methoden für den Anbau von Speisepilzen in Haus und Garten, Keller oder Balkon. Dabei werden zunächst die Grundlagen zur Biologie der verschiedenen Pilzarten sowie ihre Bedeutung für Mensch und Umwelt vermittelt.

Du erfährst, wie du Startkulturen (Brut, Impfdübel, Reinkulturen) mit einfachen Mitteln herstellen kannst und welche Materialien dazu benötigt werden. Du siehst, welche Substrate für den Anbau geeignet sind und wie man sich Kulturen auf Basis von Baumstämmen, Kaffeesatz und Stroh selbst anlegen kann. Du erlebst, wie man Pilzkulturen in den Garten integrieren kann und wie man Pilzbeete anlegt. Zudem erhältst du Startmaterial, um zu Hause deine erste eigene Ernte genießen zu können.



Ich will mein eigenes Essen anbauen! Wo fang ich an? mit Michael Schönefeldt und Ute Langkabel

So 07. – Fr 12. April / So 19. – Fr 24. Mai / So 01. – Fr 06. Sept.

Ein Garten-Praxisseminar – Die Hände in die Erde stecken und das selbst angebaute Gemüse essen! Das kann Ausgleich und Befriedigung zugleich sein.

- Was mache ich eigentlich wann?
 - Was muss ich über meinen Boden wissen?
 - Wie ziehe ich Pflanzen vor und was tue ich nach der Aussaat?
 - Und was hat das alles mit Permakultur zu tun?
- Wir lernen beim Tun, sowie durch Erläuterungen der dahinter stehenden Theorie etwas über praktisches Gärtnern. Dabei werden wir verschiedene Arten des Anbaus in verschiedenen Gärten kennenlernen und ausprobieren.

Earth Activist Training mit Starhawk und Alfred Decker **Sa 10. – Fr 23. August**

Earth Activist Training teaches permaculture design with a grounding in spirit and a focus on organizing and activism; social permaculture and facilitation intensives; and an integrating program of ritual exploration and deepening earth connection.

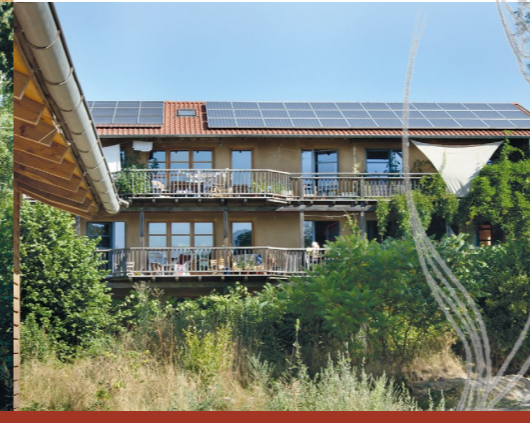
The Earth Activist Training is a two-week residential course in permaculture design that proved a Permaculture Design Certificate, recognized by the worldwide permaculture movement. Permaculture has many tools to address the problems of climate change and environmental degradation, and our course focus on solutions and positive approaches to the grave problems which confront us today. We believe learning should be interactive, participatory and experiential, so our courses include many hands-on projects, games, songs, exercises, discussions, and rituals as well as classroom time.

Energieeinsparung und Energieversorgung im Ökodorf Sieben Linden



Bauen mit Holz, Stroh und Lehm

„Seit Urzeiten haben Menschen ihre Behausungen aus natürlichen und lokalen Baustoffen erstellt. In der Altmark waren dies vor allem Holz, Lehm und Stroh (als Strohhelmwickel in Fachwerkhäusern) und gebrannter Ton. Mit der Erfindung pferdebetriebener Strohballepressen in den nordamerikanischen Prärien entstanden dort vor gut 100 Jahren die ersten Gebäude aus Strohbällen. Im Ökodorf Sieben Linden stehen mittlerweile neun Strohballewohnhäuser und diverse kleinere Strohballebauten. Vom ersten zugelassenen Strohballewohnhaus bis zur jetzt gültigen „Allgemeinen Baustoffzulassung“ für Strohbälle wird hier bei jedem neuen Haus die Bauweise weiterentwickelt und modernen Ansprüchen angepasst.“



Die Statik wird durch ein modernes, den Strohballe angepasstes Holzfachwerk gewährleistet. Für die Wärmedämmung in den Außenwänden und im Dach sind 30 - 40 cm dicke Strohballe zuständig. Mit $\lambda = 0,056 \text{ W/mK}$ ist Stroh ein guter Wärme-Dämmstoff. Die Luftdichtigkeit ist durch 3 cm Lehmputz innen und außen gewährleistet. In Holz, Stroh- und Lehm steckt relativ wenig Herstellungs- und Transportenergie. Mit der „Villa Strohbunt“ (Foto links), die komplett von Hand mit lokalen oder recycelten Baustoffen gebaut wurde, konnte der Ressourcenverbrauch sogar auf eines vergleichbaren Wohnhauses gesenkt werden (Ergebnis einer Studie der TU-Berlin „Stroh im Haus, statt Stroh im Kopf“ 2006).

geringer Ressourcenverbrauch

Wärme von Sonne und Holz

Die Warmwasser- und Heizwärmeversorgung erfolgt ausschließlich und sehr zufriedenstellend über Sonnenkollektoren in Kombination mit Warmwasserspeichern, Holzvergaserkessel und Stückholzöfen. Obwohl alle Solaranlagen in den Häusern auch die Heizung unterstützen, wird aufgrund der Kollektor- und Speichergroße in der Regel die Warmwasserwärme über Sonnenkollektoren und die Heizwärme über Brennholz abgedeckt. Das Holz wird vorwiegend im eigenen Wald geschlagen und sowohl mit Pferden, als auch Maschinen geholt. Die „Rückarbeit“ ist mit den Pferden nicht nur energiesparender, sondern auch wesentlich bodenschonender.

In Sieben Linden werden zur Zeit **insgesamt** inklusive der Gemeinschaftseinrichtungen und dem Gewerbe pro Jahr und Bewohner*in **ca. 2,7 m³ Nadelholz verheizt** = ca. 4000 kWh und ca. 600 kWh Warmwasserenergie verbraucht. Dies entspricht zwei Drittel des Wärmeenergieverbrauchs im Bundesdurchschnitt in den Haushalten. **In den kompakten Häusern mit dicker Wärmedämmhülle, 2 – 3fach Wärmeschutzglas, Sonnenkollektoren und passiver Sonnenenergienutzung** (nach Süden ausgerichtete Wohnräume mit großen Fenstern) werden **ca. 1,2 m³ Nadelholz pro Jahr und Bewohner*in** bzw. ca. 40 kWh/m²a (=Niedrigenergiestandard) verheizt.

Im „**Sonnenhaus Libelle**“ wird durch 70 cm dicke Strohballeddämmung im Dach, durch eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung und durch den großen, relativ steil angeordneten Sonnenkollektor der Brennholzverbrauch auf **ca. 0,6 m³ pro Jahr und Bewohner*in** reduziert.

Im „**Spiralhaus Brunnenwiese**“ wurde ein **Wärmesystem ohne Strombedarf** installiert. Im EG ist zentral ein Holzgrundofen, der einen 2,5 m x 2,5 m Raum = **„Warmer Kern“** bis auf 60° C aufheizt. Die Wand- u. Deckenfläche des „Warmen Kerns“ ist so groß, dass alle anliegenden Räume im EG und OG gewärmt werden.

Ein Warmwasserspeicher im OG ist höher angeordnet als der Wärmetauscher am Grundofen und als der Sonnenkollektor. Per Schwerkraftzirkulation wird der Speicher dann ohne Elektropumpe bei Sonnenschein oder Ofenbetrieb erwärmt.

passive Sonnenenergienutzung - Solararchitektur



Damit verursacht die Wärmeversorgung in Sieben Linden relativ wenig fossile CO₂-Emissionen. Allerdings können Holzfeuerungen relativ viel Feinstaub und andere Stoffe emittieren, vor allem beim Anheizen und gedrosseltem Betrieb. Beste Erfahrungen haben wir mit Holzvergaserkessel mit Sauerstoffregelung gemacht. Die bei der Verbrennung anfallende Holzrasche wird als mineralienreiche Zugabe im Garten- und Waldbau genutzt.



WIE KANN ICH DIE MEDITATION KENNENLERNEN?

Du kannst die Meditation einfach ausprobieren. Es ist sehr hilfreich, an einer Einführung teilzunehmen, die an jedem Montagabend online über Zoom stattfindet. Sie beginnt um 18:45 h und dauert ca. 45 Minuten.

Außerdem gibt es an jedem vierten Samstag im Monat am „Ort der Meditation“ in der Nähe von Bad Soden-Salmünster (Hessen) eine live Einführung vor Ort. Auch da bist du herzlich willkommen.

Die Himalaya Samarpan Meditation beruht auf 2 Pfeilern, die sich gegenseitig ergänzen: Die regelmäßige Meditation alleine für dich und zusammen mit anderen in der Gruppe. Die Meditation in der Gruppe ist eine wichtige Unterstützung.

Du bist herzlich eingeladen, unsere wöchentlichen Meditationsgruppen zu besuchen.

Falls sich keine Meditationsgruppe in deiner Nähe befindet, gibt es auch die Möglichkeit an Online-Meditationen, die von verschiedenen Orten der Welt übertragen werden, teilzunehmen.

Für weitere Informationen besuche bitte unsere Webseite.

SAMARPAN ZENTRUM EUROPA – ORT DER MEDITATION

Seit 2021 entsteht in ländlicher Region, circa 70 km östlich von Frankfurt, das Samarpan Zentrum Europa, das gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden kann. Der Ort ist das ehemalige Landschulheim „Waldschule“, mit einer langen Geschichte naturverbundener engagierter Menschen.


Im Samarpan Zentrum finden regelmäßige Meditationsprogramme statt. Hierzu zählen monatliche Einführungen in die Himalaya Samarpan Meditation, Meditationsseminare und zweimal täglich Gruppenmeditationen. Menschen aus aller Welt können die Stille und Kraft dieses Ortes erfahren und gestärkt in ihren Alltag zurückkehren.

Unser Ort lädt dich ein, zu meditieren und Zeit in der Natur zu verbringen. Es gibt auch die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen in gemütlicher Runde auszutauschen.

Der Ort der Meditation wird von ehrenamtlichen Helfern betrieben und getragen.

Übernachtungen sind in einfach ausgestatteten Zimmern zum Selbstkostenpreis möglich. Alle sind herzlich willkommen!

Waldschulstraße 50
63628 Bad Soden-Salmünster
AST Bedarfshaltestelle „Waldschule“
odm@samarpanmeditation.de



DIE HIMALAYA SAMARPAN MEDITATION

Die Himalaya Samarpan Meditation ist ein einfacher und kraftvoller Weg, um nach innen zu gehen.

Die Praxis lässt sich leicht in deinen Alltag integrieren, es gibt keine Regeln zu beachten.

Die Himalaya Samarpan Meditation ist für alle offen – unabhängig von religiöser Zugehörigkeit. Sie lädt dich ein, eine tiefe Beziehung zu dir selbst und zu deiner inneren Natur zu entwickeln.

Nimm dir täglich eine halbe Stunde Zeit für dich, und erlebe, wie einfach und wirkungsvoll diese Praxis ist.

Die positiven Veränderungen, die du durch die Himalaya Samarpan Meditation erfahren kannst, werden sich nicht nur in deinem inneren Erleben, sondern auch in deinem Umfeld widerspiegeln.

Wenn du innerlich ausgeglichener und friedvoller wirst, hat das auch einen positiven Einfluss auf die Menschen um dich herum. So kann etwas Gutes entstehen – für dich selbst, für die Gesellschaft und für die Welt, in der wir leben.

Diese Meditation wird von unserer gemeinnützigen Organisation kostenfrei weitergegeben.

„Man braucht sich nicht anzustrengen, um zu meditieren. Man erreicht den meditativen Zustand ganz von selbst.“
S. H. Shree Shivkrupanand Swami

Die Himalaya Samarpan Meditation wurde um die Jahrtausendwende von S. H. Shree Shivkrupanand Swami aus dem Himalaya als Geschenk für die Menschen in die Welt gebracht.

Swamiji ist ein indischer Familienvater, der einem inneren Ruf folgend 18 Jahre im Himalaya bei verschiedenen Meistern verbracht hat. Sein Herzenswunsch ist es, den Menschen in der Gesellschaft tiefe Einsichten in das Leben kostenfrei zu übermitteln.

„Nach und nach verändert die Meditation von innen heraus meine Einstellung zum Leben, zu meinen Mitmenschen, zu allen Lebewesen in positiver Weise. Ich erkenne meine eigenen Fehler und allmählich wird mir klar, dass ich nicht der Körper, sondern in meiner Essenz eine Seele bin und Liebe und Mitgefühl wachsen. Vom bewertenden Miteinander zum wohlwollenden liebevollen Miteinander.“
Eine Meditierende

„Eine einfache, wirkungsvolle Meditation, die mich täglich begleitet und die mir hilft, in eine friedliche Beziehung mit meinem Inneren zu kommen. Seitdem ich meditiere, wird mein Alltag leichter, weil meine Handlungsimpulse stärker von innen kommen.“
Ein Meditierender

* siehe auch die Autobiografie „Die Samarpan Meditation aus dem Himalaya“, Teil 1

Informationen zur Meditation und zur Einführung findest du unter www.samarpanmeditation.de

Bei Interesse und Fragen wende dich gerne per email an info@samarpan-meditation.de

Oder ruf uns an: +49 (0)157 72 78 22 52

Alle Programme werden durch den gemeinnützigen Verein Samarpan Meditation Deutschland e.V. ehrenamtlich organisiert, durch Spenden unterstützt und sind kostenfrei.

samarpanmeditation.de



samarpanmeditation.de/meditationsgruppen

UNSERE WERTE

YOGA ALS UMFASSENDE BEWUSSTSEINSLEHRE: Asanas, Atem, Meditation und philosophische Lehre werden gleichwertig vermittelt.

NIEDERSCHWELIG: Finanziell leicht zugänglich.

HOHE FACHLICHKEIT: Hoher Grad der Zertifizierungen der Lehrenden, langjährige Erfahrung.

NACHHALTIG: Wir fördern ganzheitliche Heilung und Entwicklung.

GLEICHWERTIG: Die Begegnungen geschehen auf Augenhöhe.

UNDOGMATISCH: Nicht religiös, jede Weltanschauung ist willkommen.

SELBSTERFAHRUNG: Betonung auf (Selbst-)Erfahrung als Hauptmittel des Lehrens und Lernens.

COMMUNITY: Um innere und physische Prozesse zu unterstützen.

KONTAKT

LERNE UNS KENNEN!

team@bewusst-glücklich-sein.com
bewusst-glücklich-sein.com





Bewusst.Glücklich.Sein.





Bewusst.Glücklich.Sein.

YOGA-VERTIEFUNG
Reise zu dir selbst durch Eintauchen in Praxis und Präsenz.

ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG
werde qualifizierte/r Yoga-Lehrer/in!

Yoga intensiv erleben
Tief.Fundiert.Fröhlich.

Bewusst.Glücklich.Sein.

DAS TEAM



Jhana Wolfsteller
Haupttrainerin, Experienced Registered Yoga Teacher 500 (E-RYT 500)
Atem- und Meditations-Lehrerin 300h
YACEP zertifiziert



Lea Krömer
Zertifizierte Yoga-Lehrerin 500h
Atem- und Meditation- Lehrerin 300h



Anouk Stapmanns
Zertifizierte Yoga-Lehrerin 500h
Atem- und Meditation- Lehrerin 300h



Erik Zenker
Begeisterter Yogi seit 2016 und IT-Expert

UNSER YOGA-STIL

In unseren intensiven, langsam fließenden und präzise ausgerichteten Sequenzen verbinden wir traditionelle Hatha-Yoga Elemente mit Erkenntnissen aus der Sportmedizin und der Biodynamik. Das Ziel ist nicht Leistung, sondern eine respektvolle Aufrichtung des Körpers, die zusammen mit bewusstem Atem zu innerer Öffnung und tieferer Verbindung führt. Unser Yoga-Stil beruht auf einer herzoffenen, lebensbejahenden Ausrichtung.

YOGA-LEHRER/IN AUSBILDUNG 200 STUNDEN

Nach der 100h Vertiefung kannst du deine Entwicklung als erfahrene/r Yogi/ni und Lehrer/in weitergehen in das 100h Yoga-Lehrer/in-Training. Du bekommst dann deine Yoga-Alliance-Zertifizierung als Registered Yoga Teacher 200h (RYT-200).

Hier erweiterst du dein Wissen in Anatomie, Biomechanik und Yoga-Philosophie, um es auf ein breites Asana-Repertoire anzuwenden. Deine eigenen Erfahrungen vertiefen dieses Wissen kontinuierlich und schaffen eine solide Basis für deine Praxis und deinen Unterricht. Dabei erlernst du die Kunst des Unterrichts — in deinem eigenen Tempo. So wirst du befähigt, kompetente Yoga-Kurse für alle Niveaus zu gestalten.

100h Yoga Lehrer/In Training
2 Module à 6 Tage ab März 2027
1300 € Grundpreis
+ Spende wenn gewünscht

YOGA-VERTIEFUNG 100 STUNDEN

Eintauchen in Praxis und Präsenz

- Erweitere deine Praxis in allen Aspekten: Asanas, Atem und Meditation.
- Bekomme eine Einführung in angewandte yogische Philosophie.
- Die Vertiefung ist eine effektive Möglichkeit, dich intensiv persönlich weiterzuentwickeln und sowohl körperlich als auch geistig zu heilen.
- Sie bildet die erste Hälfte der Yoga-Alliance-zertifizierten 200 Std. Yoga-Lehrer/in Ausbildung.

6 Wochenenden im Hundertwasser-Haus in Magdeburg. Ab April 2026
900 € Grundpreis
+ Spende wenn gewünscht



ESSENTIELLES YOGA



Yoga intensiv erleben.
Fundiert. Tief. Fröhlich.

Ich lade Dich in einen Raum der Selbst-Entdeckung ein. Fundiert und undogmatisch, gerne intensiv und lustig, steigen wir zusammen in einen präzisen Flow ein. Unser daSEIN entwickelt sich in die Erfahrung der eigenen Essenz: ganz, friedvoll und freudig.

- Yoga-Kurse für alle Niveaus
- Workshops, Seminare und Retreats
- Berlin - Ökodorf Sieben Linden

Jhana Wolfsteller
essentielles-yoga.com
essentielles-yoga@posteo.de






ESSENTIELLES YOGA



Lust auf Yoga
und Nachhaltigkeit?
Ab ins Grüne!

Yoga im Ökodorf Sieben Linden



- Kurse
- monatliches Yoga-Fest
- Seminare
- Silvester Retreat



ÖKO DORF
SIEBEN
LINDEN
Freundeskreis Ök. odorf e.V.



ANUSARA YOGA MIT JÑANA WOLFSTELLER

Der Körper fließt mit Kraft und Anmut.
Das Herz öffnet sich.

Jñana Wolfsteller lehrt und praktiziert leidenschaftlich Anusara Yoga, einen sicheren, kraftaufbauenden und herzöffnenden Hatha-Yoga Stil.

Hier geht es nicht um Regeln oder äußere Formen, die plakativ auf Körper und Seele projiziert werden, sondern um eine herzöffnende Praxis, in der der Körper zu seiner individuellen, optimalen Ausrichtung geführt wird. Energie fließt, Blockaden werden beseitigt, sodass sich Erkenntnisse und Anmut zeigen. Der Körper wird wieder zum Tempel wo wir unsere Seele erfahren und entfalten.

Ihre Yoga-Stunden sind je nach Thema sanft und fließend oder kraftvoll und intensiv. Energie, Atem und Bewusstsein werden angesprochen durch Asanas, Pranayamas und Meditation. Hier wird Yoga als Ganzes genutzt um uns auf eine intensive Heil- und Entwicklungsreise zu führen. Wir erkennen die Stille in uns, und damit unsere Essenz.

Jñana leitet Online wöchentliche Yoga-Kurse sowie Atem- und Meditationsstunden.

Viele von ihren Seminaren und Workshops finden im Ökodorf Sieben Linden statt: z.B. ein Jahrestraining, Bildungsurlaub, Sommercamp, Schoßraumheilung, Stillertretat...

Sie lädt jährlich zu zwei wunderbaren Retreats in Frankreich ein:

- Oster Yoga-Retreat in der Bretagne, Belle-Île-en-Mer
- Herbst Yoga-Retreat in der Provence, Arles

Sie sind eine Gelegenheit tiefer und intensiver einzusteigen und bieten einen ehrlichen und geschützten Raum für Selbst-Entdeckung, Gesundheit und Freude!



ESSENTIELLES YOGA

In 1976 im Frankreich geboren ist Jñana Véronique Wolfsteller zertifizierte 500h Anusara Yoga Lehrerin, sowie Achtsamer Atem-, Pranayama- und Meditations-Lehrerin (300h).

Jñana ist praktizierende Yogini seit 2004 und Yoga-Lehrerin seit 2014. Sie lebt seit 2012 mit ihrer Familie im Ökodorf Sieben Linden.

Für Fragen, Infos und Anmeldungen:

Facebook: Essentielles Yoga mit Jñana Wolfsteller

Instagram: @essentiellesyoga

essentielles-yoga@posteo.de

essentielles-yoga.com



Ein Yoga-, Atmungs- und Meditationsretreat mit Véronique

So. 22.10. – Sa. 28.10.2023

Es ist mir ein Herzensanliegen dich in meiner alten Heimat willkommen zu heißen!

Arles liegt im Mittelpunkt der Provence an der Rhone, gekennzeichnet durch die Spuren seiner reichen Geschichte. Die Römer haben hier Amphitheater und Theater gebaut. Im Mittelalter wurde Arles zu einer wichtigen Etappe von Pilgerfahrten und ließ Kirchen und Klöster errichten. Später wurden Van Gogh, Gauguin und Picasso von dem besonderen weißen Licht und den Landschaften der Region angezogen und fertigten hier wichtige Werke an.

Heute zelebriert Arles Kultur durch moderne Museen und den französischen „Art de vivre“ in den vielen kleinen, feinen Restaurants und Cafés.

Die Nähe zum Meer, zu malerischen Dörfern und zum Naturpark Camargue bietet Anlässe für lange Ausflüge am Nachmittag.

In der Ruhe des historischen Viertels von La Roquette bietet Véronique in diesem Yoga-Retreat einen liebevollen Rahmen, um dich selbst zu entdecken, Türen zu öffnen und innere Räume zu erkunden. Auf dieser intensiven Heil- und Entwicklungsreise lernen wir, Körper, Atem, Energie und Bewusstsein besser kennen und sie als Stütze zu gewinnen.

Zusammen praktizieren wir Anusara Yoga, das innere Einstellung und körperliche Aufrichtung verbindet. Hier geht es nicht um Regeln oder äußere Formen, die plakativ auf Körper und Seele projiziert werden, sondern um eine aus dem Herzen basierte Praxis, wo der Körper präzise und individuell bewegt wird, und die Seele einen Raum für die eigene Entfaltung findet.

Atemübungen und Meditationen werden mit der gleichen Offenheit und Präzision geleitet. Tiefe Erkenntnisse und Prozesse werden angestoßen und begleitet, ohne Dogmen.

In dieser einmaligen Umgebung lassen wir uns durch die Fülle, die Entspannung und die Schönheit von Südfrankreich berühren, inspirieren und tief nähren.

Atemzug für Atemzug kommen wir uns näher und knüpfen am Wesentlichen wieder an.



Tagesablauf von Sonntag bis Freitag:

08:00 – 09:20 Aufwärmen, Dehnen und Öffnen
bis 10:00 Frühstück
10:00 – 13:00 Yoga-, Atem- und Meditationspraxis

Am Samstag 28.10. findet vormittags der Bauernmarkt statt. Wir werden nachmittags von 16:00 bis 18:00 Uhr praktizieren.

Seminargebühr: 510,00 Euro

Anreise, Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu organisieren.

Veranstaltungsort in Arles:

Tiers-Lieu PARADE
7, rue de la Roquette
13200 Arles
www.instagram.com/parade.arles/

Detaillierte Info und Anmeldung:

Webseite: online.yogamitveronique.de
E-Mail: njana.wolfsteller@posteo.net
Telefon: 039 000 90 31 16

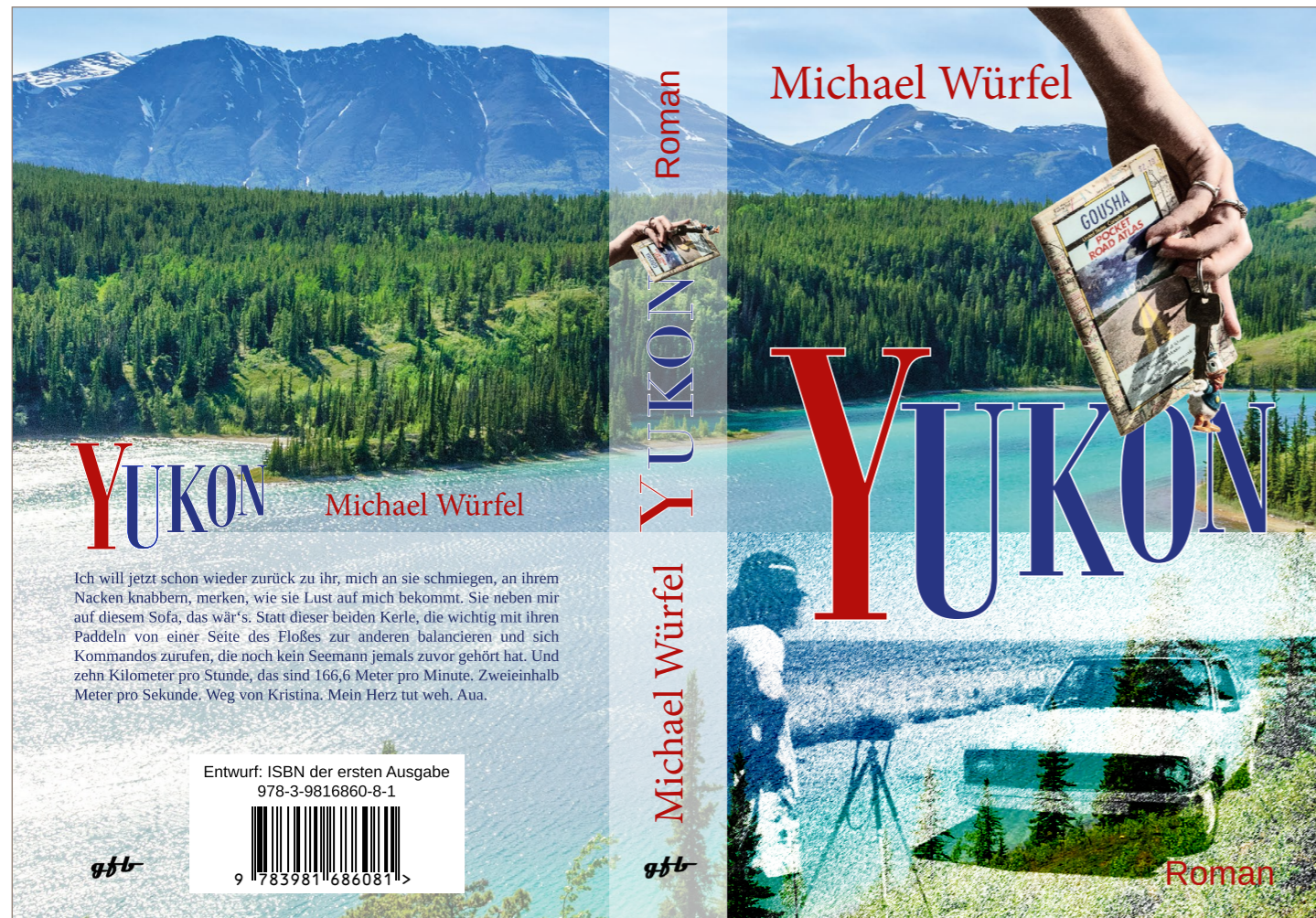
Alle Infos über Arles:

www.arlestourisme.com/de

Übernachtungsmöglichkeiten in Arles:
<https://www.arlestourisme.com/de/hotels-und-unterkuenfte-arles.html>

Die TGV-Linie Frankfurt – Avignon bietet eine gute Bahnverbindung an.







MAIKE STÖCKMANN

Dipl. Psychologin, Traumaausbildung SEI, Tanzpädagogin. Als Supervisorin arbeite ich für soziale Einrichtungen mit dem Schwerpunkt Trauma und Resilienz. Ich forsche zu allem was Menschen lebendig macht, sie in Kontakt bringt mit sich und anderen und initiere Erfahrungsräume zu Embodiment, Berührbarkeit und Verbundenheit. Diese Arbeit nenne ich Praxis für Lebendigkeit.



JOHANNA ROTH

Dipl. Psychologin, systemische körperorientierte Therapie, Schoßraum®-Prozessbegleitung. Was braucht es, dass Menschen aus dem Stroh ihrer Vergangenheit wieder goldene (Lebens-) Fäden spinnen können? Die Suche danach, was jede_n wieder lebendig werden lässt, und die tiefe Freude zu erleben, wenn das gelingt, machen für mich den Sinn meines Arbeitens und meines Seins aus.

WIE WIR ARBEITEN

Unser Fokus liegt auf Lebendigkeit, wir arbeiten körper- und prozessorientiert.

Wir haben einen feministischen Hintergrund, Augenhöhe und Empowerment sind uns wichtig.

Wir arbeiten traumasensibel, mit Blick darauf, wie das Schwere leicht(er) werden kann.

Wir haben Freude am ernsthaften Forschen an Fragen und Themen, die ihr mitbringt.

Wir freuen uns über vielfältige Gruppen - auch wenn Ihr Euch mehr mit Sternchen als mit Frau identifiziert, seid ihr herzlich willkommen!



www.siebenlinden.org

Frauen*Seminare
im Ökodorf Sieben Linden

FRAUEN*KÖRPER*WISSEN

03. - 05.3.2023

FRAUEN*KÖRPER*LUST

07. - 09.7.2023

**FRAUEN*KÖRPER*
WUTKRAFTLUST**

22. - 24.9.2023

Was macht dir Lust? Worauf hast du Lust, wann bist du lustvoll, was findest du lustig? Was brauchst du, um dich in deiner Lust sicher zu fühlen? Wir machen uns gemeinsam - und dabei jede* für sich - auf den Weg, unsere Lust zu erkunden. Als Landkarte auf dieser Reise haben wir immer unseren eigenen Körper dabei. Füße, Hände, Kopf, Becken, Haut und Haar und alle unsere Sinne. Mit euren ‚Gelüsten‘ und unseren Ideen, viel Tanz und Bewegung, Selbstmassagen und gemütlichen Austauschrunden werden wir gemeinsam Forschen, Spüren, Lernen. Achtsam und jede* so weit sie will. Hast du Lust? Wir freuen uns auf dich!

**FRAUEN*KÖRPER*
WUTKRAFTLUST**

Wir erforschen das Dreieck Wut - Kraft - Lust, und erforschen gemeinsam, wie es sich konkret in unseren Leben und Körpern anfühlt und ausdrückt. Wie erlebe ich Wut in mir und bei anderen? Und wie kann Wut zur Kraftquelle werden und meine Lebenslust stärken?

Wenn ich meine Wut bewohne, mache ich sie zu einer Ressource, um für meine Bedürfnisse zu gehen. In einem achtsamen Forschungsraum werden wir die verschiedenen Qualitäten von Wut, Kraft und Lust erlebbar machen. Wir arbeiten mit Embodiment - Verkörperung, mit Tanz und Bewegung und unserer Stimme, mit Wahrnehmung und Ausdruck, getragen von der Kraft unserer Frauen*runde.

**FRAUEN*KÖRPER*
WISSEN**



An diesem Wochenende werden wir in all diese Fragen eintauchen. Achtsam und jede* so weit sie will. Mit kurzen Inputs, viel Tanz und Bewegung, Selbstuntersuchung, Zyklus-theater und gemütlichen Austauschrunden werden wir gemeinsam Forschen, Spüren, Lernen. Herzlich willkommen in unserer Runde!

**FRAUEN*KÖRPER*
LUST**



Potti's Bio-Laden

Alles was Mensch so braucht!

- Biobackwaren - frisch am Freitag
- vegane und glutenfreie Produkte
- frisches Obst und Gemüse
- Käse, Eier, Milch, Joghurt, Sahne
- Getreide, Mehle, Müllis
- Brotaufstiche, Bratlinge, Teigmischungen
- Tee's und Kaffee
- Getränke (Limonaden, Getreidedrinks etc.)
- ökologisch nachhaltige Haushaltswaren
- Seifen, Putz- und Waschmittel u.v.m.

... eben alles, was Mensch so braucht.
Schauen Sie rein, wir freuen uns auf Sie!

Kundenstimme: „Eigentlich brauch ich keinen anderen Laden mehr. Hier kriege ich alles, was ich im Alltag benötige. Tolles Sortiment!“

Getränkervertrieb & Eventservice
Höppner

Potti's Bio-Laden

Bauernstraße 11
29413 Diesdorf

Tel. 03902-93 96 86
Fax 03902-93 90 61

Inhaber Thomas Höppner
Mobil 0170-233 18 22
E-Mail thomas-hoepner@gmx.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr 08.00 - 12.30 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Sa 08.00 - 12.00 Uhr



Mitten in Diesdorf!

Getränkervertrieb & Eventservice
Höppner

Potti's Bio-Laden

Emil DIE FLASCHE ZUM ANZIEHEN
Wir sind Händler

Getränkemarkt
Mit unserem breiten Sortiment an Getränken von verschiedensten Marken bieten wir Ihnen eine große Auswahl. Natürlich auch in Bio-Qualität.

- Mineral- und Heilwässer
- Limonaden und Bittergetränke
- Fruchtsäfte und Nektare
- Flaschen- und Fassbiere
- Sekt und Wein
- Spirituosen

Eventservice
Wir fahren überall hin!

Für eine gelungenes Fest, sei es eine Hochzeit, Familienfeier, Dorffest, Gartenparty, Vereinsfeier oder Konferenz. Wir bieten Ihnen den kompletten Service.

Eventausstattung und Zubehör

- Festzelte
- Klappstische und Bänke
- Bestuhlung
- Gläser aller Art
- Geschirr und Besteck
- Tresen
- Zapfanlagen
- Kühlwagen
- Ausschankwagen
- Getränke auf Kommission
- Heizpilze und Gasflaschen

Veranstaltungsservice

- Imbiss-Versorgung
- Feldküche
- Ausschank
- Fassbier

... für die Gastronomie
Betreiben Sie einen Imbiss, ein Restaurant oder einen Cateringservice? Flexible Logistik und technisches Knowhow machen uns zu Ihrem zuverlässigen Partner. Wir beraten Sie gerne und informieren über Neuigkeiten und Trends auf dem Getränkemarkt.

Emil DIE FLASCHE ZUM ANZIEHEN
in klein und groß - für groß und klein

Wir halten in unserem Laden ein großes Sortiment an verschiedenen Flaschen und Flaschenbeuteln vor. Außerdem bieten wir Ihnen weitere Produkte aus dem Emil-Sortiment wie Brotdosen, Bienenwachstücher und Zubehör an.





Dein
WALDBADENKURS
für mehr Gesundheit und
Achtsamkeit
im Schloss- und Kurpark
Flechtingen.

ZURÜCK ZUR MITTE
In der Mitte ein Blatt

Krafttanken
in der frischen Frühlingsluft!

Jetzt buchen unter
www.zurückzurmitte.com

ZURÜCK ZUR MITTE
In der Mitte ein Blatt

Laura Schippert

www.zurück-zur-mitte.com

Gutschein

ZURÜCK ZUR MITTE
In der Mitte ein Blatt

GUTSCHEIN

Für ein
WALDBAD

für _____
von _____

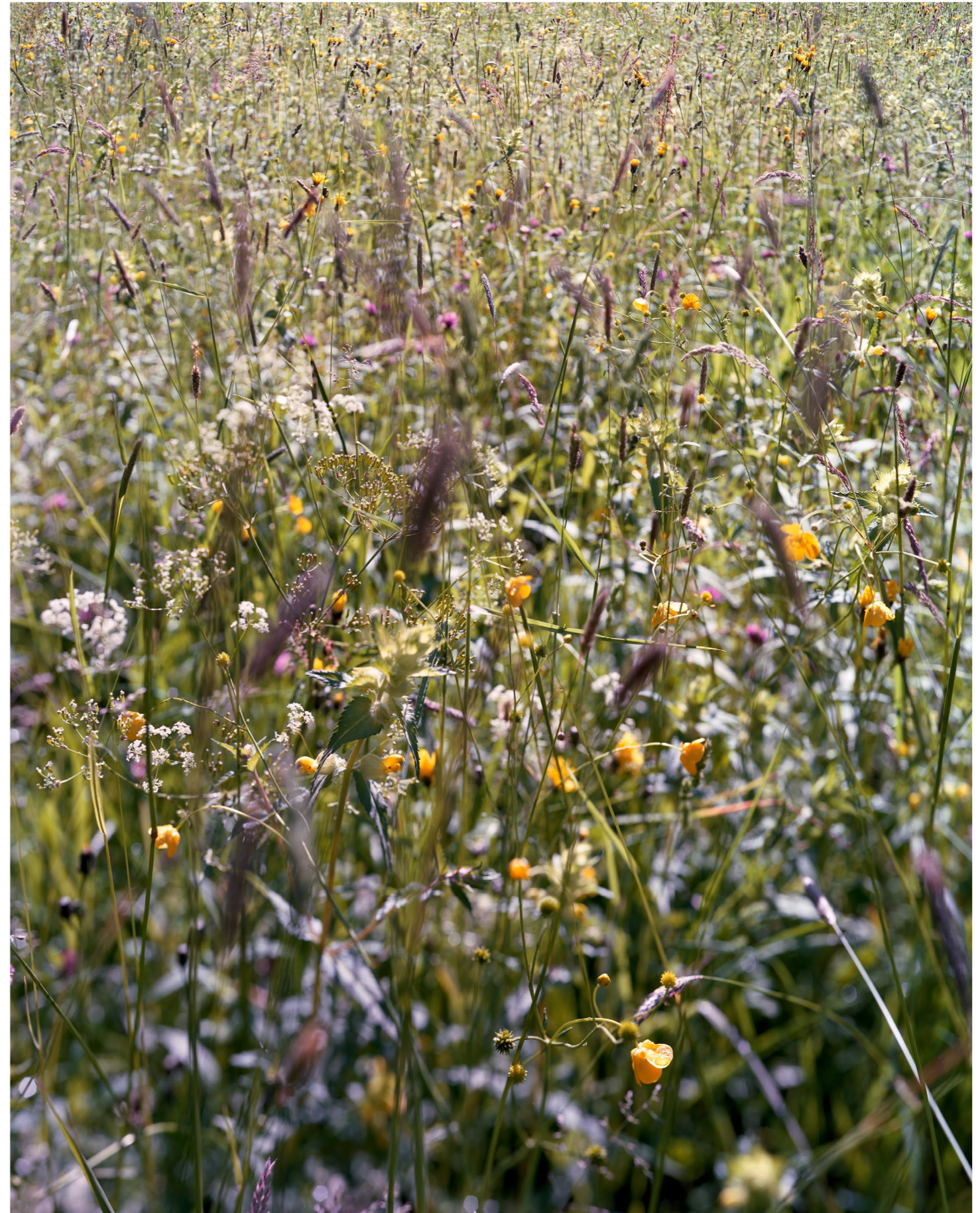
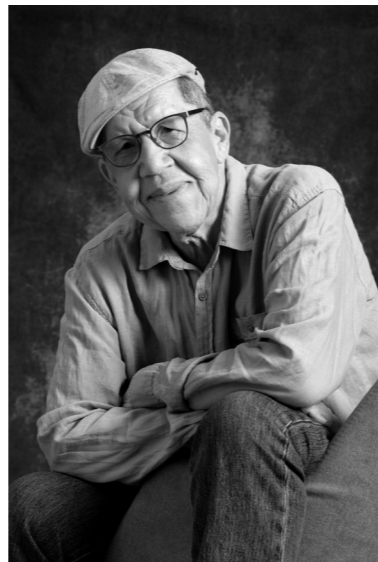
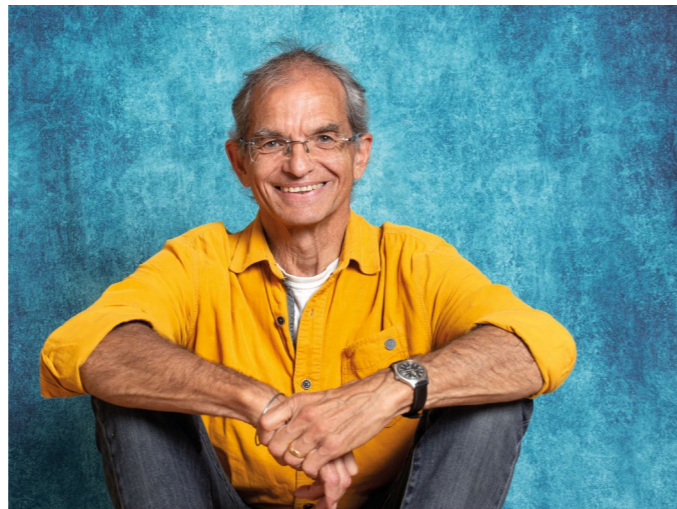
Anmeldung über meine Homepage erforderlich

FOTOGRAFIE

www.reif-und-schoen.de

www.satoshi-fotografie.de

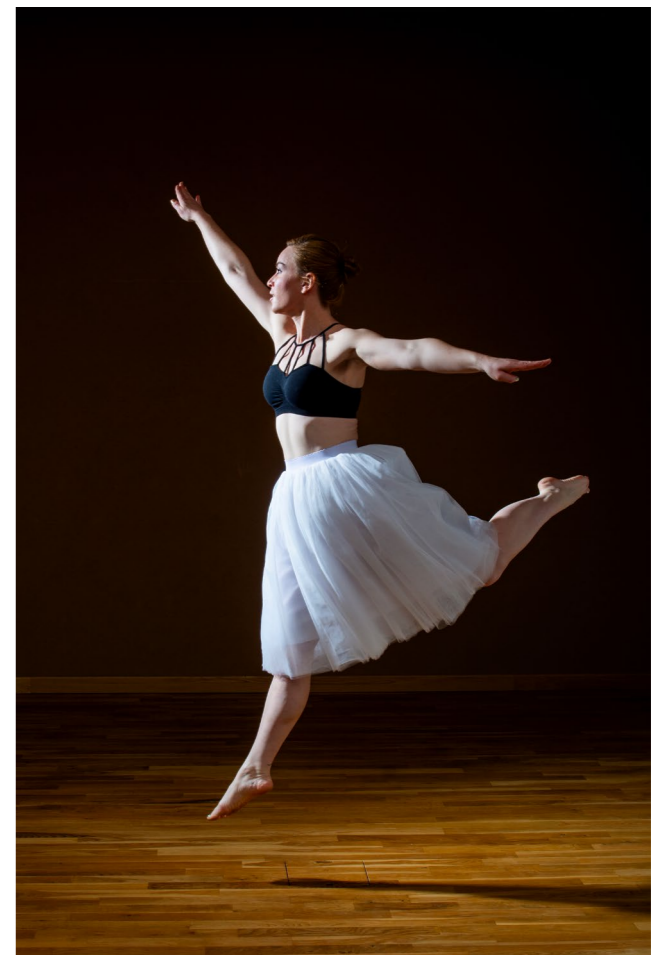
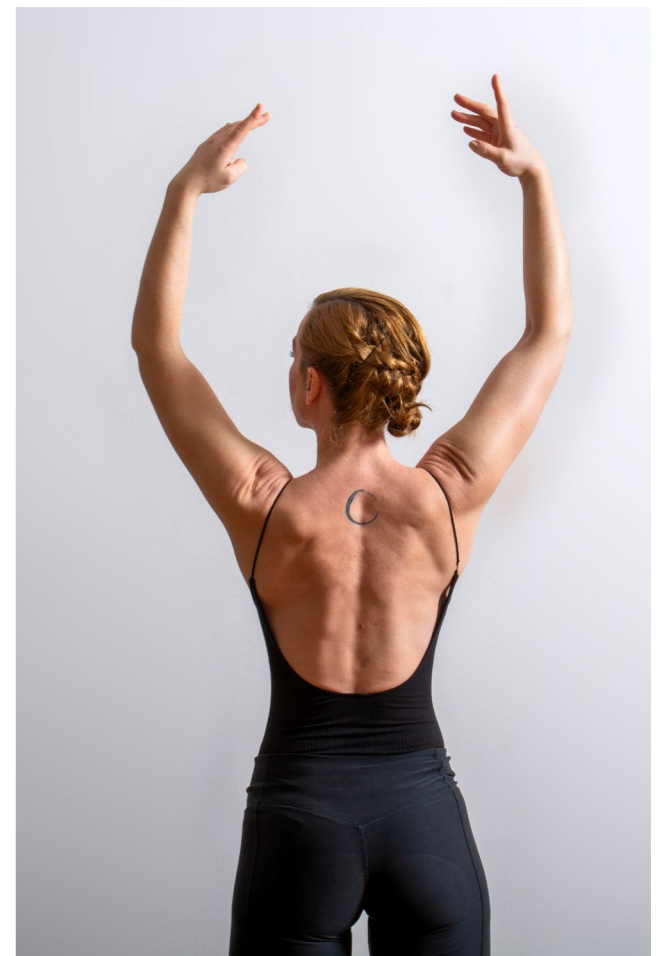
Naturfotografie analog mit Großformatkamera



2026 / Portraitfotografie



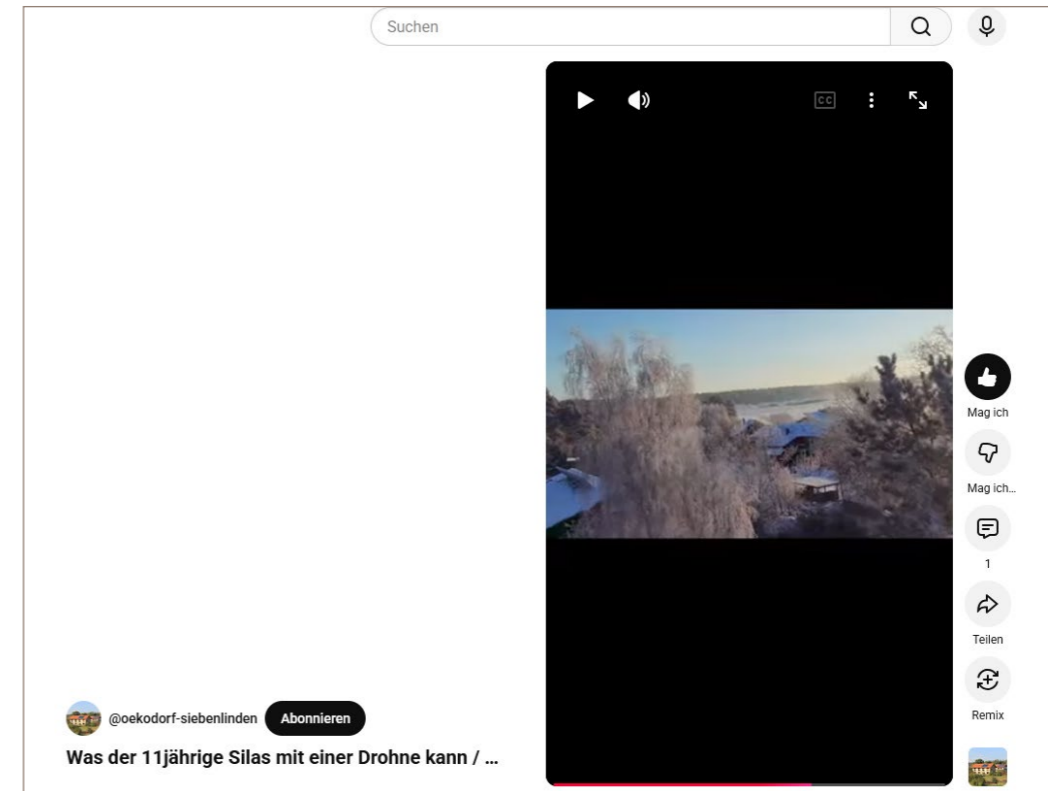
2025/ Fotografie



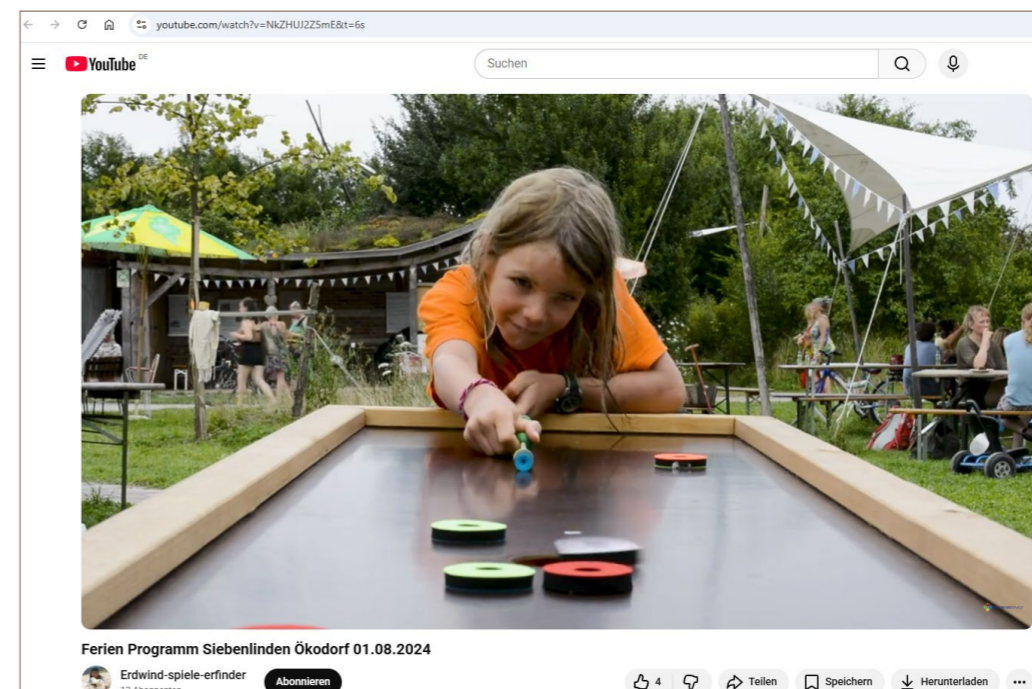
VIDEOGRAFIE

Videografie und Schnitt gehören aktuell zu den Bereichen, die ich gezielt weiter ausbaue. Durch meine Erfahrung in Fotografie, Gestaltung und Markenkommunikation fällt mir der Einstieg leicht, und neue Programme sowie Workflows eigne ich mir erfahrungsgemäß sehr schnell an.

<https://www.youtube.com/shorts/trnvoZrGjg>



<https://www.youtube.com/watch?v=NkZHUI2Z5mE&t=6s>



ÄLTERE PROJEKTE

Ausgewählte frühere Arbeiten, darunter umfangreiche Printprojekte wie Katalogproduktion, die Konzeption, Gestaltung und Produktionsabwicklung umfassten.

VORSTUFE

DATENBEARBEITUNG BIS ZUR DRUCKREIFE

Hinweis: Unsere Druckpreise verstehen sich ab „druckfertigen Daten.“
Wenn Sie Ihre Daten nicht wie auf der vorangehenden Seite beschrieben aufbereiten und einstellen können oder wollen, werden die Zeitaufwände berechnet. Wir bieten Ihnen folgende Bildbearbeitungs-Dienstleistungen bis zur Druckreife an:

QuickCheck - Schnellbeurteilung einer Datei VK 1080
Datenübernahme und eine Beurteilung einer Datei auf Eignung für ihre gewünschte Anwendung pro Datei 15.00 bei Auftragsvergabe gratis

Datenoptimierung aller Aspekte einer Datei in der selben Grösse, 1:1 VK 1070

	Endgrösse: bis A1	über A1 pro Datei
Datenübernahme, Konvertierung Ihrer Datei in eine hochwertige Datei, optimieren und justieren der Tonwerte, Kontraste, Farben, Farbrichtigkeit, Gradation, Dynamik, Sättigung, Horizont, schärfen 1:1, Layout Anwendung ohne Hochrechnen (vergrössern), Ohne Probestreifen	24.00	34.00
Mit Kostenanteil Probestreifen	44.00	64.00

Vergrössern und optimieren aller Aspekte einer Datei die vergrössert wird, 1:X VK 1080

	Endgrösse: bis A1	über A1 pro Datei
Datenübernahme, Konvertierung Ihrer Datei in eine hochwertige Datei, intelligentes Hochrechnen (vergrössern), optimieren und justieren der aktuellen Tonwerte, Kontraste, Farben, Farbrichtigkeit, Gradation, Dynamik, Sättigung, Horizont, schärfen 1:X, Layout Anwendung	30.00	40.00
Mit Kostenanteil Probestreifen	50.00	70.00

Hinweis: Nach Möglichkeit werden alle Daten in FineArt Qualität nach den neusten Erkenntnissen meiner Lehrmeister Roberto Casavecchia, Markus Zuber oder Stefan Fiedler „State of the art“ aufbereitet. Auch lasse ich mich laufend bei den Herstellern und Lieferanten auf den neusten Stand ausbilden.

Preise in CHF netto + 7.6% MWST.

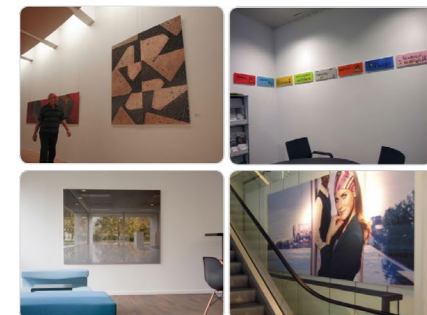
FÜR KREATIVE DIE RECHNEN KÖNNEN PRINTOUT.CH

DRUCKKOSTEN
EPSON PREMIUM PHOTOPAPIERE
MATT, SEIDENGLANZ, HALBGLANZ UND HOCHGLANZ

Materialien: Rollenbreite

Material	Seitengewicht	Seitenbreite
VW 2000 / semimatt Premium Epson Fotopapier seidenglanz weiss	255 g/m ²	bis 111cm
VW 2010 / glossy Premium Epson Fotopapier glanz weiss	255 g/m ²	bis 111cm
VW 2020 / semigloss Premium Epson Fotopapier semigloss weiss	255 g/m ²	bis 152cm
VW 3000 / enhanced semimatte Premium Epson Fotopapier matt weiss	190 g/m ²	bis 162cm

Anwendungsbereiche:
Auslesen für exzellente Farbe und detailgetreue Bildwiedergabe in top Fotoqualität für den professionellen Einsatz. Alle Oberflächen der Premium Fotopapiere sorgen für hervorragenden Detailreichtum und gehaltvolle, plastisch wirkende Details. Diese edlen Medien eignen sich besonders für hochwertige Fotografien für Ausstellungen aller Art.



DIN - Formate / Weltformat

	bis A4	A3	A2	A1	A0	F4
	21x29.7	29.7x42	42x59.4	59.4x84.1	84.1x118.9	cm 90.5x128
	20.00	20.00	29.90	59.90	120.00	125.10

Preise in CHF netto + 7,6 % MWST.

Papier-Formate / Preisbeispiele Höhe x Breite in cm / bis 1m² 120.00 - ab 1m² 108.00

cm	20	30	40	50	60	80	90	100	110
20	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	21.60	24.00	26.40
30	20.00	20.00	20.00	20.00	21.60	28.80	32.40	36.00	39.60
40	20.00	20.00	20.00	24.00	28.80	38.40	43.20	48.00	52.80
50	20.00	20.00	24.00	30.00	36.00	48.00	54.00	60.00	66.00
60	20.00	21.60	28.80	36.00	43.20	57.60	64.80	72.00	79.20
80	20.00	28.80	38.40	48.00	57.60	76.80	86.40	96.00	105.60
90	21.60	32.40	43.20	54.00	64.80	86.40	97.20	108.00	118.80
100	24.00	36.00	48.00	60.00	72.00	96.00	108.00	108.00	118.80
110	26.40	39.60	52.80	66.00	79.20	105.60	118.80	118.80	130.70
130	62.40	62.40	62.40	78.00	93.60	112.30	126.40	140.40	154.40
150	72.00	72.00	72.00	90.00	108.00	129.60	145.80	162.00	178.20
180	86.40	86.40	86.40	108.00	116.60	155.50	175.00	194.40	213.80
200	96.00	96.00	96.00	108.00	129.60	172.80	194.40	216.00	237.60
225	108.00	108.00	108.00	121.50	145.80	194.40	218.70	243.00	267.30
250	120.00	120.00	120.00	135.00	162.00	216.00	243.00	270.00	297.00
275	132.00	132.00	132.00	148.50	178.20	237.60	267.30	297.00	326.70
300	144.00	144.00	144.00	162.00	194.40	259.20	291.60	324.00	356.40

Die Preise verstehen sich ab druckfertigen Daten für Einzelstücke. **Mengenrabatte auf Anfrage.** Gegen Verrechnung bearbeiten wir Ihre Daten gerne bis zum „Gut zum Druck“.

Kleine Prints verursachen einen vergleichbaren Arbeitsaufwand wie z.B. ein A2 Format. Das erklärt den Minimalpreis.

Sonst gelten unsere allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) am Ende der Preisliste (Stand 2010).

INHALTSVERZEICHNIS

INHALT

PRINTOUT.CH

ist seit 2002 ein spezialisierter Inkjet-Druckdienstleister für anspruchsvolle Kunden aus den Bereichen Kunst, Deko, Fotografie, Grafik und Werbung. Wir arbeiten in den Formaten S bis XXL und bedrucken über 30 Rollen-Materialien (Bedruckstoffe).

Printout.ch beherrscht insbesondere das sogenannte „digital Fine Art Printing“ und ist eine von Epson autorisierte Digigrafiere Druckerei.

Wir drucken in technisch höchster möglicher Qualität. Hohe Fachkenntnisse von der Datengewinnung bis zum Ausstellen, und eine grosse Individualität durch die persönliche Beratung sind unsere Stärken.

Unsere Kerndienstleistungen gliedern sich in die Bereiche:

- ▶ Vorstufe / Inkjet Vorbereitung / Bildbearbeitung
- ▶ Print / Inkjet Foto- und Fine Art Print Services
- ▶ Inkjets präsentieren und ausstellen

Entnehmen Sie bitte die Preise für Ihre gewünschten Dienstleistungen auf den folgenden Seiten laut dem Inhaltsverzeichnis.

Unsere Arbeiten sind sehr vielschichtig, sodass nicht alle Möglichkeiten von Arbeitsabläufen standardisiert berechnet und dargestellt werden können. Rufen Sie uns bitte für Offerten für Spezialarbeiten an.

Wir freuen uns, Sie zu Ihrer vollen Zufriedenheit zu bedienen.

Victor Keller
Geschäftsführer / Projektleiter Printout.ch

Preise gültig ab 01.08.2010

VORSTUFE / INKJET VORBEREITUNG

Projektberatung, Inkjetvorbereitung, Datengewinnung	3
Scannen	4
Datenanlieferung - Druckfertige Daten	5
Datenbearbeitung bis zur Druckreife	6
Dateiaufbereitung für Keilrahmenbilder	7
Bildbearbeitung / Composites / Retuschen	8
Probdrucke / Fine Art Foto Package für S-XXL / Archivierung	9

PRINT / INKJET FOTO + FINEART PRINT SERVICES

Plakatpapier / Grafikpapier	10
Premium Präsentationspapier	11
Epson Premium Photopapiere	12
Fineart und Fotopapiere matt in Museumsqualität	13
Fineart Kunstdruckpapiere matt mit Struktur / Museumsqualität	14
Barytähnliche FineArt- und Fotopapiere	15
Japanpapier Vlies halbtransparent	16
Künstlerleinwand FineArt Canvas für Keilrahmenbilder	17
Vinylplane Premium	18
Expo Polyesterbanner	19
Tyvek Eco-Banner	20
Haft- und Klebefolie	21
Backlightfolie	22
Hochglanzfilm	23
Posterboard / Posterkarton 1,5 mm beidseitig bedruckbar	24

INKJETS PRÄSENTIEREN UND AUSSTELLEN

Leinwand-Bilder komplett	25
Fineart-Alben / Portfolio	26
Aufziehen / Kaschieren - auf Kunststoff, Alu, Dibondplatten	27
Acryl-Sandwiches / Diasec	28
Präsentation als Banner, Werbeplänen, Textile Grossformate	29
Modulares Displaysystem	30
Modulare Bildträger und Raumteiler mit System	31-32
Leuchtkasten mit Leuchtstoffröhren	33

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN 34-37

FÜR KREATIVE DIE RECHNEN KÖNNEN PRINTOUT.CH

PRÄSENTATION UND RAUMTEILER
MIT BILDTRÄGERELEMENTEN 1

PRÄSENTATION

Modulares Präsentationssystem

Klick-Klack und fertig!
Überzeugend einfach.

Rahmen

Die tragende Basis: Der Aluminiumrahmen in vielen Standardformaten, versehen mit kleinen, superstarken Permanentmagneten.

Als **Bildträgerelement**, mit einseitig aufgeklicktem Paneel, als **Raumteiler** mit doppelseitig aufgeklickten Paneelen.

Paneel

Die sichtbare Oberfläche: Zum Beispiel aus Forex, Dibond, Kappa oder MDF. Vorne mit Ihrem gewünschten Print bezogen, rückseitig mit Edelstahl-Plättchen als Gegenstücke zu den Magneten im Aluminiumrahmen ausgestattet.

Magnete

Das Herz des Ever-Clever-Systems: Kleine, superstarke Permanentmagnete. Die Verbindung zwischen Rahmen und Paneel - für werkzeugloses, blitzschnelles Montieren und Auswechseln des Paneels.

Aufhängung

Einfache Wand- oder Deckenmontage, passgenau justierbar mit den speziellen Montagemodulen. Ideal zum präzisen Justieren und Kombinieren mehrerer Rahmen zu einer Gruppe.



Preise:
In einem Beratungsgespräch werden wir gerne den Aufwand abschätzen, um Ihnen eine verbindliche Offerte unterbreiten zu können.



Preise in CHF netto + 7,6% MWST.











zwickler mit Auffangschale

Aufsteller aus Acrylglas bestückt mit 9 Nagelzwickler und 6 Fußnagelzwickler aus Edelstahl
 Art. Nr. A1010 EK: € 87,15 VK: € 174,30

Bestückung	Menge	Art. Nr.	EK(€)	VK(€)
Nagelzwickler aus Edelstahl mit Auffangschale	9	7504	5,37	10,75
Fußnagelzwickler aus Edelstahl und Auffangschale	6	7501	6,47	12,95

- doppelt gehärtete Schneiden für einen präzisen und glatten Schnitt.
- mit praktischer Nagelsammelbox und integrierter Nagelfeile
- hygienisch
- rostfreier gehärteter Edelstahl
- die Auffangschale sammelt die abgewickelten Nagelreste und kann einfach entleert werden








Messeplakate





Manikürschere 25.95









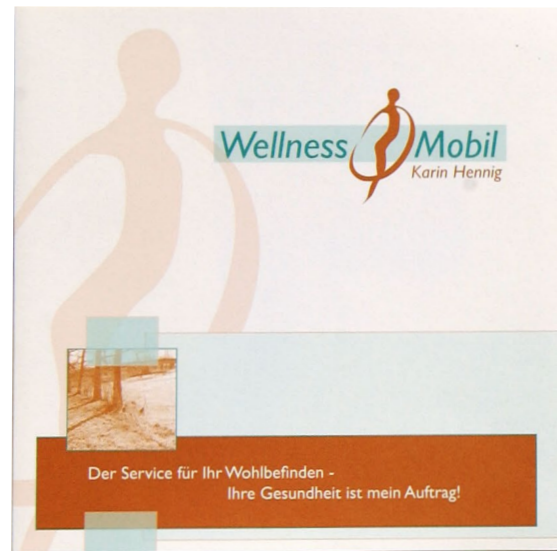

Grafikdesign
 Fotografie
 Druckvorstufe
 Druckabwicklung

2003 - 2006 / Katalog jährlich (128
 Seiten)
 Prospekte
 Anzeigen
 Messeaufsteller
 Produktanhänger
 Verpackungsdesign

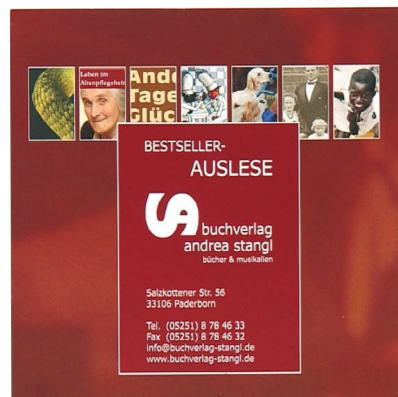


2007 / Flyer 20 x 20 cm

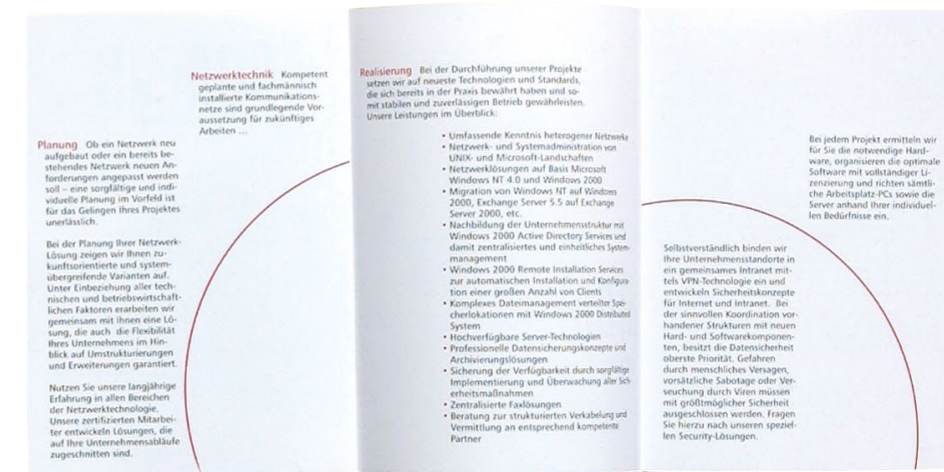
Logoentwicklung
Geschäftspapiere
Visitenkarte
Gutscheine
Anzeigen
Internetseite
PKW-Beschriftung



CD Inlet
mit aktuellen
Referenzprojekten
Bestellkarten
CD-Beschriftung



2002 / Imagebroschüre + Detailbroschüren, Geschäftsausstattung, Visitenkarten, Fotografie



Zeugnis

Frau Kerstin Hirsch

hat in der Zeit vom 2000-09-05 bis zum 2001-08-28 an der

**Weiterbildung zum Multimedia-Spezialisten
Fachrichtung Design**

in unserer **Akademie** teilgenommen.

Lehrinhalte:	Stunden	Ergebnis
Grundlagen der Medienarbeit* Multimedia Interaktivität Mediensprache	35	
Grundlagen digitaler Techniken I - IV PC: Hardware, Betriebssysteme, Standard-Software	44	sehr gut
Grundlagen digitaler Techniken II Unix / Linux: Einführung in das Betriebssystem Suse Linux	27	
Grundlagen digitaler Techniken III MAC: Einführung in das Betriebssystem, Utilities	17	
Grundlagen digitaler Techniken IV Einführung in moderne Kommunikationstechnologie	27	
Grundlagen interaktiver Multimedia-Systeme*	35	
Übersicht Einzelmedien I - IV Übersicht Medium Text / Grafik Übersicht Medium Ton: Grundlagen der digitalen Tontechnik Übersicht Computeranimation und VR Übersicht Medium Video / AV	44	sehr gut
Plattformen für Multimedia I Offline-Plattformen und -Märkte	26	sehr gut
Plattformen für Multimedia II* Schmalbandige Online-Plattformen und -Märkte: insb. Internet	27	
Plattformen für Multimedia III* Hybridplattformen und -Märkte	18	
Theorie und Praxis einer Multimedia-Produktion* Produktionsablauf, das Entwicklungsteam, der Entwicklungsprozess	36	
Gesetzmäßigkeiten der Screengestaltung* Allgemeine Gestaltungskriterien, gestalterische Planung, CD und CI am Beispiel von Freehand	70	
Vertiefung Text / Grafik* Vertiefung Layout / DTP am Beispiel QuarkXPress	70	
Vertiefung Bildgestaltung Grundlagen photographischer Gestaltung am Beispiel von Photoshop	89	sehr gut
Einfache Seitenerstellung im Internet* Seitenbeschreibungssprache: HTML – Struktur und Befehle	79	

* im Lehrgang unbenotete Fächer

Webpublishing als gestalterische Herausforderung	167	sehr gut
Abschlussprojekt: Online-Medien (nur Design)	79	sehr gut
Online-Projekt Einzelnote Design	79	sehr gut sehr gut
Tongestaltung* Einführung in die allgemeine Tongestaltung, Einführung in die Tontechnik, Ton-Technik (Systeme/Geräte) und -Material (Tonband, MC, DAT, MiniDisc usw.)	53	
Videogestaltung Einführung in die allgemeine Video-Gestaltung, Konzeption einer Produktion, Digitale Videobearbeitung [incl. Übung Premiere o.ä.]	79	sehr gut
Autorenwerkzeuge Einführung Macromedia Director Übungen Medieneinbindung: Grafik, Bild, Ton, Video	80	gut
Animation / Virtuelle Realität* Einführung in „Virtual Reality“ [incl. Übung 3D-Studio Max]	79	
Offline-Projekt Einzelnote Design	88	sehr gut
Präsentationstechniken*	26	
Bewerbungstraining*	18	
Existenzgründung*	4	
Online-Recht in Kooperation mit der Tele-Akademie Furtwangen	52	erfolgreich teilgenommen

* im Lehrgang unbenotete Fächer

Bielefeld, 2001-08-24


Heinz Jaschinski
Geschäftsführer