



*Natur- und Wildnisschule  
Bodensee*

Liebe Wildnisfreunde!

Da ist sie wieder – die behagliche, beinahe schon festliche, natürliche Stille... Vom gemütlichen Sofa aus kann man dem Schnee zusehen – gefrorenes Wasser, das vom Himmel fällt – ein Märchen, eine Märchenlandschaft...der Schnee glitzert in der Sonne, erhellt die Dunkelheit durch sein leuchtendes Weiß – man fühlt sich innig mit der Natur verbunden – es kommt einem so vor, als würde man die Luft intensiver spüren, wenn man seinen eigenen Atem in Dampfwolken in die Luft steigen sieht...

Wir wünschen euch allen eine gute Erdung und Ruhe in den nahenden rauen Nächten, um eure Ideen, Gedanken und Vorstellungen wachsen zu lassen.

Herzlichst,

das Corvus-Team und viel Freude beim Lesen!

Wenn ihr keinen newsletter mehr erhalten wollt, antwortet bitte auf diese Mail mit "entfernen" in der Betreffzeile und wir nehmen euch umgehend aus dem Verteiler. Danke.

### Inhalt

Rätsel	2
Programm 2011	3
Aktuelles	3
Raunächte – Gedanken	4
Winterzeit - Badezeit ein Wohlfühl-Bad – selbst hergestellt	4
wärmendes Kürbissuppen-Rezept für kalte Tage	5

## Rätsel

### Aus einer längst vergessenen Zeit...

Am 13. Oktober diesen Jahres wurde mir kurzzeitig dieser kleine Wicht in den Lärchenwäldern Tirols zum Aufwärmen überlassen. (Erinnerte mich irgendwie an einen Zeichentrickfilm)

Man sagte, er hätte schon eine längere Reise durch die Alpen nordwärts gemacht.

Er schien sich durchaus wohl zu fühlen, machte keine Anstalten, meinen Händen entkommen zu wollen.

Nach genauerem Betrachten fragte ich mich, auf welcher Party er die letzten Nächte zugebracht hatte. Nun, auch dazu, wie allgemein, schwieg er.

Wo mag er herkommen?

Wie alt ist er wohl?

Was ist sein Name?

Hat dieses Wesen eine Zukunft?

Wie sieht diese aus?

Fragen über Fragen...



Auf die Einsenderin/ den Einsender der ersten, richtigen Antwort wartet ein Beutelchen mit einer Räuchermischung für die Raunächte (Anwendung siehe Newsletter Winter 09/10).

Antworten an [rainer.besser@corvus-bodensee.de](mailto:rainer.besser@corvus-bodensee.de)

# Corvus Newsletter Winter 2010/2011

## Programm 2011

Unser Programm 2011 steht und wird noch in diesem Jahr verschickt.  
Für ganz Ungeduldige können wir das Programm natürlich schon sofort per mail verschicken und später noch in Booklet-Form per Post nachsenden. Bitte anfordern unter [info@corvus-bodensee.de](mailto:info@corvus-bodensee.de)

## Aktuelles

### **Katja**

unser Team hat sich vergrößert. Katja teilt sich mit Frauke das Büro und ist für die Buchhaltung und die Homepagepflege zuständig.

### **Patrick**

stellt noch bis Ende dieser Woche seine wunderschöne Holzkunst auf dem Christkindlmarkt in Ravensburg beim Geschäftshaus Reischmann aus.  
Anfang des Jahres 2011 kann man seine Werke nicht nur in seiner Werkstatt in Urnau, sondern auch auf seiner homepage [www.kunstwerkstatt-schank.de](http://www.kunstwerkstatt-schank.de) bewundern. Es lohnt sich, immer mal wieder einen Blick drauf zu werfen, neben seinen neuesten Objekten findet man dort auch aktuelle Termine zu seinen stets inspirierenden Ausstellungen.  
Auf Anfrage kann man neben Terminen, die seine Kunst betreffen, auch Auskünfte bezüglich Visionssuchen, Walking Quests und andere mit ihm zu vereinbarenden Kurse per Telefon 0170 1524615 oder mail: [p.schank@gmx.net](mailto:p.schank@gmx.net) erhalten.

### **Wildnispädagogikausbildung**

Wer sich für die Wildnispädagogikausbildung 2011-2012 interessiert, sollte sich folgende Termine vormerken: Beginn 6. – 9. Oktober 2011, weitere Termine: 1. – 4 Dezember 2011, 26. – 29. Januar 2012, 22. – 25. März 2012, 3. – 6. Mai 2012, und 21. – 24. Juni 2012

#### *Infoabend*

24. 5. 2011 19:30 Uhr  
19. 7. 2011 19:30 Uhr

Telefonische Anmeldung bei der [VHS](#) erforderlich!  
*Anmeldung bei:*

VHS Friedrichshafen  
Charlottenstr. 12/2  
88045 Friedrichshafen  
Tel: (07541) 203 3434  
Fax:(07541) 203 3435  
[info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de)  
[www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

## Raunächte - Gedanken

Die Zeit der Raunächte steht bevor – eine gute Gelegenheit zu einem Jahres-Rückblick und einer Vorschau

Sehr hilfreich finde ich diese Gedankenansätze des Bewusstwerdens:

- Ereignisse im letzten Jahr, chronologisch
- wichtige Menschen, Bücher, Begegnungen und das Besondere daran
- Zusammenfassung meines spirituellen Lebens im vergangenen Jahr
- Gewohnheiten und Verlangen, deren ich mir im vergangenen Jahr bewusst war
- Lektionen, die ich gelernt habe
- Dinge, die noch im Prozess sind
- Jetzt, dieser Moment – was hat mich hierher gebracht – Verdichtung des vergangenen Jahres / Zentrales Thema und Sprung ins nächste Jahr
- Ein Brief an die Göttin, an die große Kraft, die für dich gilt, ein Dankesbrief für die Schätze des Jahres, ganz konkret

2011

- was ich erreichen möchte
- ein spiritueller Focus
- ein spirituelles Versprechen an die große Kraft des Lebens

*Ich wünsche euch eine spannende Zeit der Raunächte und wunderbare Träume...*  
Frauke

## Winterzeit - Badezeit ein Wohlfühl-Bad – selbst hergestellt

Dem Appetit und dem Aussehen der Katze Jarjar Bings und der Maus Theo nach zu urteilen, wird es ein langer, harter Winter.

Dabei hat er sich doch gerade, kaum begonnen, wieder den Plusgraden zugewandt.

Aber, wer weiß...

Wie dem auch immer sei, die kalte, dunkle Jahreszeit lädt ein zum Verweilen, sich wärmen, Freunde zu treffen und dem Körper was Gutes zu tun. Unter anderem, mal ein ausgedehntes Bad zu genießen.

Dabei ist es fein, eigene Duft- und Pflegekreationen anzuwenden.

Die konservierte Pflanzenkraft in Form von guten ätherischen Ölen findet hier eine wunderbare Anwendung.

Das ätherische Öl bitte nicht einfach so in die Wanne schütten! Es vermischt sich nicht mit dem Wasser und wirkt dann zu intensiv auf die Körperstellen, mit denen es in Kontakt kommt.

### **Hier ein Tipp zur Herstellung von aromatisiertem Badesalz:**

ein großes Glas mit Schraubdeckel leicht drehen und dabei wenige Tropfen ätherisches Öl der Wahl hinein geben.

Das Glas weiter drehen und das Öl so an der Innenwand verteilen.

Grobes Salz (totes Meer Salz oder so) in das Glas geben, dieses schließen und unter schütteln, drehen (oder unter drehen, schütteln).

In das warme Badewannewasser geben, durchrühren und genießen!

Auch für Fußbäder nach längerem *Barfuß-Fuchsgang* im Schnee geeignet.

Guten Genuss  
Euer Rainer

## Tina´s wärmendes Kürbissuppen-Rezept für kalte Tage

Kürbissuppe - winterlich gewürzt  
Für 4 Personen

1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis  
ca. 2 cm Ingwer, frisch  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer, Zimt

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in etwas Öl andünsten.  
Den gewürfelten Kürbis zugeben und alles in Wasser bedeckt garen.  
Wenn der Kürbis weich ist alles pürieren und die Sahne zugeben.  
Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und einer guten Menge Zimt würzen!

*Guten Appetit! Eure Tina*

### ***Kontakt:***

*Corvus Natur- und Wildnisschule*

Postfach 1304, 88003 Friedrichshafen

Tel: 07553 – 24 63 362 (0,12 €/min)

Fax: 0700 – 26 78 87 62 (0,12 €/min)

Email: [Info@corvus-bodensee.de](mailto:Info@corvus-bodensee.de)

[www.corvus-bodensee.de](http://www.corvus-bodensee.de)