



CORVUS NATUR- und Wildnisschule Newsletter Herbst 2010

NATUR- und Wildnisschule
Bodensee

Hallo liebe Freundinnen und Freunde von Corvus,

der Sommer neigt sich unweigerlich dem Ende zu. Wir wissen und spüren es, die Tage werden kürzer und wir hoffen, dass ihr von den sonnigen Sommertagen für die bevorstehenden trüben Tage einen Vorrat in eure Herzen angelegt habt.

Es wird Herbst, die Zeit der Wandlung vom Außen zum Innen steht bevor – die Natur lebt es uns unweigerlich vor – die Blätter verfärben sich und fallen von den Bäumen, Pflanzen welken und neigen sich dahin, wo sie hergekommen sind...

Auch Zeit für unseren newsletter mit vielen neuen Ideen und einem kleinen Rückblick...

Wir wünschen euch viel Sonne im Herzen und Freude im Leben!

Euer Corvus-Team



Inhalt:

★	Programm Herbst 2010	S. 2
★	Spurenrätsel	S. 3
★	Reise zu guten Freunden	S. 4
★	Wildnispädagogikabschluss 2009/2010	S. 5
★	Jongomero und Kräuterküche	S. 5
★	Kochrezept und Räuchern	S. 6
★	Erntedank und news	S. 7

Corvus Newsletter Herbst 2010

Programm Herbst 2010

September:

25.09.2010 Wissen als Weisheit weitergeben – für Menschen 60plus mit Alex+Rainer

wird verlegt!!!

Oktober:

1.-3.10.2010 Basiskurs I mit Alex

3.-5.10.2010 Basiskurs II mit Alex

8.-10.10.2010 Bogenbau mit Alex

8.-10.10.2010 Drachinnenzeit mit Stefanie

15.-17.10.2010 Sohn und Vater, Stiefsohn, Stiefvater, Großvater...mit Rainer + Wolf

November:

15.-20.11.2010 Art of Mentoring mit Rainer + Patrick

Art of Mentoring – Die Kunst des Lehrens

Art of Mentoring bedeutet übersetzt etwa Die Kunst des Lehrens. Der Mentor übernimmt hier jedoch eher die Rolle eines Beraters oder Betreuers als die des Lehrers. Seine Aufgabe besteht darin, Ideen oder Handlungen so zu inszenieren, dass der "Schüler" lernt ohne es zu wissen. Oft dämmert es dem Lernenden erst viel später, was er in bestimmten Situationen eigentlich alles mitgenommen/erlebt/gelernt hat.

AOM ist daher auch eher ein dynamisches Programm als ein Kurs. Inspiriert von Jon Young und angeleitet von der inneren Stimme, wollen wir neue und alte Techniken und Herangehensweisen weitergeben, die die Verantwortlichkeit von Lehrern als Mentoren in ein anderes Licht stellen.

Es sind überlieferte Praktiken und Geschichten vieler Völker, die uns auf einfache und natürliche Weise lehren gut miteinander umzugehen – auch in einer modernen Gesellschaft. Es wird deutlich, wo und warum jede Generation ihren Platz hat.

Das Lernen von- und miteinander ist zentraler Teil, es wird viel gelacht, gespielt und sinniert – draußen wie drinnen.

Spurenrätsel

Auflösung des letzten Spurenrätsel:

Endlich ist es soweit. Nach langem Warten gebe ich nun auch meinen Senf zum letzten und vorletzten Spurenrätsel. Das letzte Spurenrätsel hat so viele Antworten bekommen wie noch kein anderes zuvor. Einige davon haben wir ja im letzten Newsletter abgedruckt. Auch in Zukunft werde ich in Rücksprache mit den Einsendern Antworten abdrucken.

Mein Bild zum Spurenrätsel:

Das Bild entstand am Ufer der Rotach, ein kleiner Fluss, der von Wilhelmsdorf bis Friedrichshafen fließt, um dort in den Bodensee zu münden. Die Uferzone, wo wir die Spur gefunden haben, ist ein Paradies für Tracker. Auf 1 km Länge gibt es immer wieder große Sandbänke, wo man die tollsten Geschichten findet.

Ich kann mir vorstellen, dass es eine Ratte unter Rotbuche war. Hüpfender Singvogel hinterlässt die jüngste Spur. Die Fußspur ist nicht von mir. Wer trägt heute noch solche flachen Schleichschuhe? Große Füße (45?)

Widerspruch ist herzlich willkommen.

Das neue Spurenrätsel ist ein beliebtes Rätsel des Winters.

Viele von uns standen schon vor genau diesem Mysterium. Was ist hier bloß passiert? Danke Maik Bendix für das Einsenden dieses Spurenrätsels.



Corvus Newsletter Herbst 2010

Reise zu guten Freunden

Hallo liebe Corvus Familie.

Christina, Fri, Johannes und ich waren 4 1/2 Wochen des Sommers an der Westküste der USA.

Auf der Strecke von Santa Barbara bis nach Eugene (Höhe Florence) haben wir Freunde besucht und wilde Natur genossen.

Was uns dabei sehr berührt hat, ist die Selbstverständlichkeit, mit der uns Freunde und noch Unbekannte aus dem Wildnisschulen-Netzwerk bei sich wohnen ließen. Alles, was wir getan haben, war, vor unserer Abreise eine Email ins Netzwerk zu schicken. Schon Stunden später kamen die ersten Einladungen.

Unsere Freunde haben uns wunderbare Tipps für Wanderziele, zum Schwimmen etc. gegeben. Dadurch waren wir fast immer abseits des großen Touristentrubels.

Am Ende der Reise haben wir noch 5 Tage bei [Nanish Shontie](#) verbracht. Die Bauarbeiten auf dem Gelände neigen sich dem vorläufigen Ende zu. Es wird dort immer schöner und wir freuen uns euch ankündigen zu können, dass die Corvus Familie im nächsten Jahr mit Nanish zusammenarbeiten wird. Lasst euch überraschen.

Gestärkt sind wir nun zurück mit einer Familien-Vision, die wir an der Westküste für uns ausgearbeitet haben. Danke an all die tollen Menschen und die wunderschöne wilde Natur. Wir fühlen uns reich beschenkt.



Corvus-Wildnispädagogik Abschluss 2009-2010

Im Juni haben wir die 3. Wildnispädagogikausbildung beendet und schweren Herzens Abschied nehmen müssen...Nach 6 intensiven Wochenendblöcken beschlossen die Teilnehmer, zusammen mit den beiden vorherigen sowie mit den zukünftigen Corvus-Wildnispädagogen ein Netzwerk zu gründen und mit regelmäßigen Treffen zweimal im Jahr im ständigen Austausch zu bleiben. Wir finden das spannend und großartig!



Wildnis-Pädagogikausbildung 4. Staffel

Ende Oktober startet bereits die vierte Wildnispädagogikausbildung. Toll, dass auch diesmal die Ausbildung so zahlreich angenommen wird!!

Jongomero

Im Sommer startete Corvus das Pilotprojekt „Zu sich kommen – bei sich bleiben“. Ein Angebot für die Angehörigen schwerkranker bzw. verstorbener Menschen. Zusammen mit den von Corvus ausgebildeten Wildnispädagogen Wolfgang Schmidt, Wolfgang Entringer und Frauke-Pieper-Keller konnten die ersten Jongomero-Camps für Kinder durchgeführt werden. Aufgrund der Nachhaltigkeit werden wir dieses Projekt im nächsten Jahr weiter ausbauen.



...aus der Kräuterküche

Die Sonne einfangen in einem pflegenden Körperöl!

Nun beginnen die herbstlichen Tage kürzer zu werden und damit verschwindet auch die Sonne mehr und mehr in der täglichen Stundenzahl.

Mit Hilfe der fröhlichen Ringelblumen, die bis in den November hinein blühen, können wir die Sonnenstrahlen einfangen und unseren Körper in den grauen Tagen damit verwöhnen.

Material:

Sauberes Einmachglas mit Deckel

Ringelblumen

Natives Öl, z.B. Olivenöl oder Sonnenblumenöl

Das Glas zu $\frac{3}{4}$ mit den Ringelblumenblüten füllen. Am besten verwendet man die abgezipften Blätter der Blüte. Nun das Glas bis oben hin mit dem Öl auffüllen. Die Blüten sollten dabei ganz abgedeckt sein, ansonsten können sie schimmeln! Das Glas nun für ca. 6 Wochen ans Fenster in der Wohnung stellen, dahin, wo das Tageslicht gut einfallen kann. Danach die Blüten abseihen und das mazerierte Öl in eine braune Flasche füllen. Wer das Öl beduften mag wählt eine erheiternde sonnige Nuance, z.B. Bergamotte oder Orange als ätherisches Öl!

Tina Schank

Ein Kochrezept für den Herbst...

Für 4 Personen

500g Pastinaken

1 EL Öl

ca. ½ Tasse Wasser

Kräutersalz

1 TL Dill, getrocknet

250g Joghurt, vermischt mit einem kräftigen Schuß Sahne

Pastinaken waschen und in nicht zu dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, kurz auf großer Flamme anbraten und dann mit dem Wasser andünsten und auf kleiner Flamme weitergaren lassen. Falls das Wasser verkocht, etwas nachgießen. Nach ca. 15 Minuten mit Kräutersalz und dem Dill würzen. Joghurt mit Sahne als Dip dazu reichen. Alternativ kann das Joghurtgemisch zum Erwärmen mit in die Pfanne gegeben werden, sollte aber nicht kochen!

Tina Schank

Auf Anfrage veranstalte ich in diesem Monat einen Abendworkshop zum Thema Räuchern!

Ich freue mich die eine oder den anderen zu sehen! Telefonische Anmeldung unter 0175 5421850

Räuchern

Der Herbst kündigt sich an. Und es verbleiben noch schöne Tage, um sich auf den Winter vorzubereiten.

Für die dunkle Jahreszeit gibt es kaum etwas erhellenderes als die heizungsluftschwängere Wohnung täglich mit einer entsprechenden Mischung durchzuräuchern.

Nicht nur zur Zeit der Raunächte.

Jetzt ist es höchste Zeit, die Pflanzenbestandteile dafür zu sammeln und zu trocknen.

Am besten zu Sonnenhöchststand an einem sonnigen Tag, wenn der Tau abgetrocknet ist.

Schonendes Trocknen findet an einem warmen, schattigen und gut durchlüfteten Platz statt.

Dazu die Pflanzenbestandteile auf einem Tuch /evtl. in einen Rahmen gespannt) locker auslegen.

Es eignen sich Blütenblätter von Ringelblume, Rose und anderen Wildpflanzen.

Wachholderbeeren, Fichtennadeln und Zedern geben erdigen und gleichzeitig erfrischenden Duft dazu.

Salbeiblätter, Beifußkraut und Minze, in geringer Dosis zugegeben, runden mit etwas Fichten- oder Lärchenharz die Mischung ab. Das Harz dazu im Mörser leicht zerkleinern.

Kleine Mengen der Mischung auf die Räucherkohle geben und entspannen!

Tipp: die Bestandteile getrennt lagern und nach Bedarf in kleinen Mengen mischen, so könne verschiedene Variationen getestet werden.

Gutes Gelingen!

Rainer

Corvus Newsletter Herbst 2010

Erntedank

Mit der Herbst Tag und Nacht Gleiche (23. September) ist das Jahresrad der magischen Feste wieder einmal umrundet. Das Rad beinhaltet acht Feiern, deren Themen den zeitgleich in der Natur vorkommenden Abläufen entsprechen und einen immerwährenden Kreislauf von Geburt, Leben und Tod bilden. Der genaue Zeitpunkt eines Festes wird vom Stand der Sonne bzw. des Mondes bestimmt. Die Grundzüge der Aufteilung des Jahreskreises stammen aus der keltischen und germanischen Kultur, also aus unserer europäischen Umgebung. Nicht alle Feste haben einen realen historischen Hintergrund, einige der historisch belegten Feste wurden vom Christentum adaptiert.

Samhain (31. Oktober)

Jul (21. Dezember) Wintersonnwende

Imbolc (1. Februar)

Ostara (21. März) Frühling Tag und Nacht Gleiche

Beltane (30. April)

Litha (21. Juni) Sommersonnwende

Lammas (1. August)

Mabon (23 September) Herbst Tag und Nacht Gleiche (Erntedank)

Der Monat September, früher noch Holzmonat genannt, später Herbstmond, markiert die Zeit der Erntedankfeiern.

Erntedank/Dank an die Erdgötter ist wohl in jeder Religion ein wichtiges Thema.

In der Natur ist es deutlich zu spüren: der Sommer ist endgültig vorbei, laut unserem heutigen Kalender beginnt der Herbst. Die Kräfte der Sonne und der Dunkelheit haben einen Gleichstand erreicht, die Dunkelheit übernimmt wieder langsam aber stetig die Oberhand. Die Ernte ist vollständig eingefahren, die Speicher sind wieder gefüllt. Als letztes werden die Herbstfrüchte geerntet, Pilze und Nüsse, viele Früchte. Blätter färben sich, leuchten gelb im herbstlichen Sonnenlicht, und die Zugvögel sammeln sich. Es werden Vorbereitungen für den Winter getroffen. Man kuschelt sich abends gemütlich aufs Sofa, zündet den Ofen oder Kerzen an. Wir danken für alles Gute in diesem Jahr.

Es ist eine gute Zeit, um eine persönliche Bilanz für das vergangene Jahr zu ziehen. Was hat man erreicht, welche Arbeiten sind abgeschlossen, welche möchte man überhaupt noch weiterführen? Über den Herbst hinweg hat man genug Zeit, neue Projekte für das kommende Jahr zu planen.

Ursula Mössmer

Vorankündigung Programm 2011

Wir freuen uns im nächsten Jahr gemeinsam einen Workshop mit Mala Spotted Eagle zum Thema Gemeinschaft und Naturverbindung anzubieten. Das Besondere an diesem Workshop, der ein Woche dauert, ist, dass er in Nanish Shontie stattfindet. Nanish ist Mala's Gemeinschaft. Wir haben dort die Möglichkeit in wunderschöner, weiter Natur zu sein und Gemeinschaft hautnah zu erleben. Damit auch Familien daran teilnehmen können, wird die Veranstaltung in den Sommerferien stattfinden. Mehr Details gibt es bald im neuen Programm 2011.

Coyote´s Guide auf deutsch

Nun dauert es nicht mehr allzu lange: bereits im Frühjahr 2011 erscheint der Coyote´s Guide auf deutsch!

Das Handbuch für Mentoren wird in 2 Bänden erscheinen – Buch 1 wird der Theorieteil, Buch 2 der Praxisteil.

Danke an Christine Meffert, die sich der Übersetzung angenommen hat – zusammen mit Kirsten Segler als Lektorin.

Corvus Newsletter Herbst 2010

Beiträge sind willkommen!

Wenn ihr Wildnisgeschichten habt, die euch passiert sind, oder ihr beim Wildnisfestival oder bei einem Kurs von uns ward und gerne einen Absatz/Essay/Auszug darüber schreiben möchtet, oder ihr bei unserer Wildnispädagogik-Ausbildung teilgenommen habt und gerne ein paar Erlebnisse oder Gedanken mit anderen teilen wollt – auch wenn's nur ein oder zwei Sätze sind ...

... bitte schreibt uns! Seid nicht scheu! Schickt uns eure Geschichten!

Wir würden sie gerne immer wieder in den Newsletter mit einbauen. Von Teilnehmern für Teilnehmer. Mit eurem Name oder anonym, ganz wie ihr möchtet.

Also, tippt euch die Finger wund oder schwingt die Feder, und lasst es uns zukommen!

DANKE!

Kontakt:

CORVUS NATUR- und Wildnisschule

Postfach 1304, 88003 Friedrichshafen

Tel: 07553 – 246 33 62

Fax: 0700 – 26 78 87 62 (0,12 €/min)

Email: info@corvus-bodensee.de

www.corvus-bodensee.de



Natur- und Wildnisschule
Bodensee