

Aktivitäten im Schlosspark Saison 2024

Vorträge: 16:00-17:00 Uhr

Bewegte Pausen: 12:45-13:15 Uhr

Wann	Was	Wer
03. Mai 16.30-17.30	ERÖFFNUNG im Schlosspark	
7. Mai	Bewegte Mittagspause: Innere Balance mit Yoga für entspannte Schultern	Cava Cavazzini
<i>8. Mai</i>	<i>Vortrag <u>Tag der Arzneipflanze: Streifzug durch die Hochbeete</u></i>	<i>Dr. Heidi Braunewell</i>
<i>20. Mai</i>	<i>Vortrag: Von Ötzi bis Pfarrer Kneipp: Die Pflanzen des oberen Hochbeet-Karees: Schachtelhalm, Spitzwegerich und Co.</i>	<i>Astrid Schmitt-Dossou</i>
21. Mai	Bewegte Mittagspause: Innere Balance mit Yoga für entspannte Schultern	Cava Cavazzini
4. Juni	Bewegte Mittagspause: Innere Balance mit kleiner Atemmeditation	Barbara Skarupke
<i>17. Juni</i>	<i>Vortrag: Moderne Forschung gegen moderne Krankheiten: Die Pflanzen des zweiten Hochbeet-Karees: Lavendel, Weißdorn und Co.</i>	<i>Dr. Heidi Braunewell</i>
18. Juni	Bewegte Mittagspause: Innere Balance in Bewegung: Rücken-Qi-Gong	Dr. Heidi Braunewell
<i>1. Juli</i>	<i>Vortrag: Sebastian Kneipp – wie er uns heute noch hilft: Die Pflanzen des dritten Hochbeet-Karees: Calendula, Wermut und Co.</i>	<i>Barbara Skarupke</i>
3. Juli	Bewegte Mittagspause: Innere Balance im Gleichgewicht: Yin-Yang-Yoga	Allison Vaughan
16. Juli	Bewegte Mittagspause: Innere Balance in sanfter Bewegung: Yoga-Stretch	Julia Meiß
30. Juli	Bewegte Mittagspause: Innere Balance in sanfter Bewegung: Yoga-Stretch	Julia Meiß
<i>26. August</i>	<i>Vortrag: Was Pfarrer Kneipp wichtig war: Die Bedeutung der Pflanzen der Kräuterweihe: Beifuß, Pfefferminze und Co.</i>	<i>Barbara Skarupke</i>
<i>26. August</i>	<i>Vortrag: Kräuter der Römerzeit mit allen Sinnen erleben</i>	<i>Astrid Schmitt-Dossou</i>
27. August	Bewegte Mittagspause Innere Balance in Bewegung: Gehmeditation	Barbara Skarupke
10. September	Bewegte Mittagspause: Innere Balance im Rhythmus: Tanz für entspannte Schultern	Allison Vaughan

23. September	Vortrag <i>Die Fülle der Sinne: Die Pflanzen des unteren Hochbeet-Karees: Wollziest, Süßdolde und Co.</i>	Allison Vaughan
24. September	Bewegte Mittagspause Innere Balance mit allen Sinnen: Genussmeditation	Barbara Skarupke
15. Oktober	Bewegte Mittagspause: Innere Balance im Gleichgewicht: Yin-Yang-Yoga	Allison Vaughan

Sommerferien: 15.7.-23.8.24

Vorträge

Einführung 3. Mai: Das Konzept der Hochbeete und des Naschgartens

Dr. Heidi Braunewell, Astrid Schmitt-Dossou

Die beiden „Architektinnen“ des Konzepts erläutern die Idee, die hinter den vier Hochbeet-Karees und dem Naschgarten stehen. Allgemeines Wissen zur Pflege, Ernte und Anwendung von Heilpflanzen kommen ebenso zur Sprache wie bestimmte Einsatzgebiete der Pflanzen in den Hochbeeten. Der Naschgarten mit seiner Fülle an essbaren Pflanzen ist nach einem Universalprinzip aufgebaut und lädt alle Generationen zum Entdecken ein.

Vortrag 20. Mai: Von Ötzi bis Pfarrer Kneipp: Die Pflanzen des oberen Hochbeet-Karees: Schachtelhalm, Spitzwegerich und Co.

Astrid Schmitt-Dossou

Weitere Informationen folgen noch...

Vortrag 8. Juni: Tag der Arzneipflanze, Streifzug durch die Hochbeete

Dr. Heidi Braunewell

Die Pflanzen der Hochbeete geben diesem Vortrag die besondere Würze. Die Pflanzen vor Ort nutzt Heilpraktikerin Dr. agr. Heidi Braunewell, um Unterschiede zwischen Heil- und Arzneipflanzen, Küchenkräutern und Nahrungsergänzungsmitteln zu erläutern. Interessierte können, soweit verfügbar, die ersten Kräuter aus den Hochbeeten mitnehmen und verwenden.

Vortrag 17. Juni: Moderne Forschung gegen moderne Krankheiten: Die Pflanzen des zweiten Hochbeet-Karees: Lavendel, Weißdorn und Co.

Dr. Heidi Braunewell

Altbekanntes Pflanzen sollen gegen moderne Krankheiten helfen? Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Pflanzen des zweiten Hochbeet-Karees inzwischen mit modernsten Methoden wissenschaftlich erforscht werden und welche Ergebnisse dabei herausgekommen sind. Interessierte können bereits kleine Mengen von einigen Pflanzen zum Ausprobieren mitnehmen.

Vortrag 1. Juli: Sebastian Kneipp – wie er uns heute noch hilft. Die Pflanzen des dritten Hochbeet-Karees: Calendula, Wermut und Co.

Barbara Skarupke

Die Lehre Sebastian Kneipps ist heute noch genauso aktuell wie vor 150 Jahren. Sie besteht aus den fünf Säulen: Ernährung, Bewegung, Wasseranwendungen, Heilkräutern und Innerer Balance. Erleben Sie, wie Sie mit einfachen und schnellen Methoden etwas für sich selbst tun können. Nutzen Sie Pflanzen aus den Hochbeeten zum Würzen und fürs Wohlbefinden.

Vortrag 26. August: Was Pfarrer Kneipp wichtig war: Die Bedeutung der Pflanzen der Kräuterweihe: Beifuß, Pfefferminze und Co.

Nach alter Tradition werden um den 15.08. (Maria Himmelfahrt) Heilkräuter zu einem Strauß gebunden und in der Kirche geweiht. Was es damit auf sich hat, welche dieser Pflanzen Sie in den Hochbeeten und in der Umgebung finden und wie diese Pflanzen im Alltag helfen können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Interessierte können, je nach Wuchsfreude der Pflanzen in den Hochbeeten, Mini-Kräuterbuschen mit nach Hause nehmen.

Vortrag 28. September: Die Fülle des Herbstes – Geschenke der Natur

Allison Vaughan

Weitere Informationen folgen noch...

Bewegte Mittagspause

Yoga für entspannte Schultern / Cava Cavazzini:

Wer kennt das nicht? Den ganzen Tag am Schreibtische sitzen – alles, vom Nacken bis zu den Händen: verspannt und verkrampft. Eine kurze Yoga-Sequenz kann alles lockern. So lässt sich der Nachmittag entspannt und achtsam angehen...

Rücken-Qi-Gong / Dr. Heidi Braunewell

Die Wirbelsäule hat sechs Bewegungsrichtungen. Meist „darf“ sie eine davon machen: sich vornüberbeugen. So gerät oft neben der Haltung auch die innere Balance aus dem Lot. Das asiatische Qi Gong, die Fähigkeit, Energie zu nutzen, bringt mit Bildern und sanften Bewegungen Energie in die Wirbelsäule und in den Nachmittag.

Yoga Stretch / Julia Meiß

In dieser bewegten Mittagspause geht es ums Innehalten. Wahrnehmen, wo und wie stehe ich gerade? Wo ist meine Balance? Nach einem kurzen Flow zum Aufwärmen werden die Muskeln mit wohltuenden Asanas in angenehme Dehnung gebracht. Energiegeladen geht es dann in den weiteren Tag.

Meditationen / Barbara Skarupke:

Einfache, schnell erlernbare Bewegungsmeditationen. Endlich wieder die innere Mitte finden, Stress reduzieren und Entspannung auch in kleinen Momenten erleben. Das Richtige, um mit frischer Energie den Nachmittag zu gestalten.

Yin-Yang-Yoga / Allison Vaughan

Yin Yang Yoga ist eine Kombination aus bewegtem Hatha Yoga und achtsamem Yin Yoga. Sanfte und kraftvolle Körperhaltungen geben Körper und Geist die Möglichkeit, in die eigene innere Balance zu finden. So stellt sich maximale Entspannung und Verbundenheit mit dem eigenen Körper ein.

Somatic Embodiment Practice / Allison Vaughan

Musik regt zu Bewegung an. Sich einfach mal schütteln, seinen eigenen Rhythmus finden, intuitiv tanzen, sich räkeln, dehnen strecken – hier geht alles. Vom Kopf in den Körper – oder umgekehrt. Geführt von der Dynamik der Musik kommen Körper und Geist im individuellen Rhythmus wie von selbst in die Balance.

Das Team dahinter

Dr. agr. Heidi Braunewell (Butzbach)

Naturheilkunde und besonders Heilpflanzen im Kneipp-Konzept Butzbach sind eins meiner großen Projekte. Als Diplom-Biologin, erfahrene Phytotherapeutin und leidenschaftliche Heilpraktikerin begleite ich Menschen jeden Alters auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit. Durch persönliche Beratungen, inspirierende Vorträge und interaktive Workshops gebe ich mein weit verzweigtes Wissen und meine Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit weiter. Jemanden dabei zu unterstützen, das volle persönliche Potenzial zu entfalten und die ersten Schritte auf der Reise zu einem erfüllten Leben zu begleiten, ist immer wieder etwas Besonderes.

info@heilpraktikerin-butzbach.de; www.heilpraktikerin-butzbach.de

Cava Cavazzini

Mein Name ist Cava, ich betreibe und unterrichte Yoga schon seit fast 15 Jahren und freue mich jedes Mal, den Menschen einen ganzheitlichen Absatz näher zu bringen. Wer mehr mit mir arbeiten will, findet mich in www.dasgute.Haus.de oder online über jacami-yoga@web.de

Julia Meiß (Bad Nauheim)

Hallo, Ich bin Julia Meiß, Musikpädagogin und seit kurzem Yogalehrerin. Mich fasziniert die Vielseitigkeit des Yoga. Ich mag es, kreativ in der Verbindung Musik Yoga anzuleiten, damit die Gedanken zur Ruhe kommen.

julia-meiss@web.de

Astrid Schmitt-Dossou (Gießen)

Diplom-Ökotrophologin, Kräuter- und Gemüsegärtnerin, Sachkundig für freiverkäufliche Arzneimittel. Dozentin an der Akademie Gesundes Leben für Heil- und Wildkräuter, Kräuter-Erlebnispädagogik, ganzheitliche Gesundheit. Mich begeistern die Wandlungsformen in den Entwicklungsstadien der Pflanzen und ihre Nutzung in allen Lebensbereichen. Mit Leidenschaft öffne ich bei Menschen Türen für das Verständnis der Pflanzenwelt und die Phänomenologische Betrachtung der Natur.

www.akademie-gesundes-leben.de

Barbara Skarupke (Hüttenberg)

Gesundheitspädagogin und Kräuterfachfrau

Meine Begeisterung für Wild- und Heilpflanzen gebe ich mit Herzblut weiter.

www.kraeuterfrau-huettenberg.de

Allison Vaughan (Bad Nauheim)

Hey! Ich bin Ally, die Initiatorin von www.wirbrauchennatur.de. In meinen Angeboten vereinen sich Yoga, Bewegung, Kräuterheilkunde und der Zauber der Natur - um zu inspirieren, innere Stärke zu entfalten, im Einklang mit der Natur zu leben und sich selbst in einem neuen Licht zu sehen. Die Reise zu mehr Gesundheit beginnt im Schlosspark!