

## „Jahreszeiten-Rituale“ für die Naturwesen/achtsames Wahrnehmen

Jeweils zu Beginn der 4 Jahreszeiten findet an besonderen Plätzen in der Schweiz ein achtsames Singen/Treffen für die Naturwesen statt, wobei versucht wird gleichzeitig wahrnehmender für die Natur(Wesen) zu werden bzw Wahrnehmung zu üben und in eine Kommunikation mit der Natur zu gelangen im Sinne einer Zusammenarbeit statt eines Kampfes. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### **Zum Sommerbeginn: Sa: 25.5.19 im Grauholz**

je nach Wetter gehen wir auf den Gipfel des Grauholz (Schwarzchopf)  
oder den Weg am Manneberg vorbei nach Ittigen.

### **Element Feuer: Salamander/Geister der Reifung/Wandlung/ Lichtgeister und Musen**

Bern ab 8h20 / Gleis 13A (S4 Richtung Langnau)

Treffpunkt: 8h30 Zollikofen Bahnhof, wir laufen dann ca 35 Minuten an den „Ort der Ungnade“ -  
des Riesen Bottis Grab- und dann weiter je nach Wettergehen wir auf den Gipfel  
des Grauholz (Schwarzchopf) oder den Weg am Manneberg vorbei nach Ittigen.

Wir leben in einer bewegten Zeit: viele Einflüsse machen Mensch und Natur(wesen) zu schaffen. Aktuellerweise die umstrittene Aufschaltung des Mobilfunknetzes 5G, wir nehmen uns Zeit an einem belasteten Ort mit der Natur in Kontakt zu kommen und Zeitthemen zu erforschen: was braucht die Natur von uns? was können wir konkret tun? und weitere Themen, die bewegen aus der Wahrnehmung des Momentes.

Einstimmung mit Beat Rihm (Hinterkappelen) und Regula Berger (Steffisburg)

Rasselritual nach Rene Barth und Rhythmen nach den Forschungen

von Nikolas de Jong/Einstimmungsübungen /Elementepunkte nach M.Pogacnik und Tönen/  
Übungen aus der Schule der Stimmthüllung(Werbeck-Svärdström).

**Info/Anmeldung:** Regula Berger 033 438 11 13/ 079 232 46 02, r.berger @kalliope.ch

**Kostenbeitrag:** Man kann als Wertschätzungsbeitrag eine Spende an den Verein Kalliope

(Brauereiweg 6, 3612 Steffisburg) machen,

**IBAN (Bei elektr. Erfassung)**

CH5509000000603869649

**IBAN (Bei Druck auf Papier)**

CH55 0900 0000 6038 6964 9

BIC : POFICHBEXXX

oder an sonst eine unterstützungswürdige Organisation, welche sich zum Wohl der Umwelt/Welt und der Menschen einsetzt, DANKE!

Rückreise nach Absprache.