

Vorläufiges Programm:**Stand: 18.05.2017**

Freitag, 09.06.17			
G-Raum	16:30	Eintrudeln, Erste Gespräche	Anmeldung
	17-19	Möglichkeit im Bioladen einzukaufen	
Weltbühne	17:00	„Kinderkneipe“	Frei
G-Raum	18:00	Gemeinsamer Beginn: Abendessen (vegan)	Anmeldung
G-Raum	19:00	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Kurze Heckenbeckinfos	Anmeldung
G-Raum	20:00	Techniken für Gemeinschaftsprozesse: „Forum“	WS-Spende
Weltbühne	22:00	Geselliger Ausklang	Frei
Samstag, 10.06.17			
Medihaus	8:00	Morgenmeditation (Klangmeditation)	Frei
Weltbühne	9:00	Mitbringfrühstück	Selbstorganisiert
Dorf	10:30	Rundgang durchs Dorf	Anmeldung
Schule	12:00	Schulführung	Anmeldung
Cafe	13:00	Mittagessen (vegan)	Anmeldung
Diverse	15:00	Workshops: Gewaltfreie Kommunikation (G-Raum) , „Peace Food“ (Cafe)	WS-Spende
G-Raum	17:30	Abendessen (vegan)	Anmeldung
Weltbühne	19:00	Heckenbecker Frühlings-Ratatouille / Offene Bühne	Frei / Spende
G-Raum	21:00	„Heckendance“ Party	Frei
Sonntag, 11.06.17			
Medihaus	8:00	Morgenmeditation	Frei
Cafe	9:00	Frühstück (vegan)	Anmeldung
Unterwegs	10:00	Wohnen in und um Heckenbeck: Wanderung nach Leinetal	Frei
Unterwegs	10:00	Work is Love in Action: Mitmachaktion	Frei
G-Raum	10:00	Schamanische Reise	WS-Spende
G-Raum	13:00	Mittagessen	Anmeldung
G-Raum	14:00	Kreistanz. Abschlussrunde. Danach noch Gelegenheit für Gespräche.	Frei
G-Raum	15:00	Ackerrundgang	WS-Spende
G-Raum	15:00	Wildkräuterwanderung	WS-Spende
Weltbühne	16:00	Lila Luder: Kurpackung 17 / Musik-Kabarett	16 € / erm. 14 €

Letzte Spalte: Anmeldung = Mit der Anmeldung bezahlt, WS-Spende = Workshop wird gegen zusätzliche Spende angeboten, Festpreis = Bezahlen über die Weltbühne

Öffnungszeiten Bioladen: Freitag 9:00-13:00 17:00-19:00

Inhaltliche Beschreibung zu den Veranstaltungen

Forum (Elisabeth Möller, n.n.)

Das Forum ist eine psychodrama-ähnliche, ritualisierte Form der Kommunikation zwischen dem Einzelnen und der Gruppe. Eine Person geht in die Mitte eines Kreises von Menschen und teilt mit, was sie bewegt. Erfahrene Moderatoren können die Protagonisten dabei unterstützen. Anschließend geben die Zuschauer aus dem Kreis (falls von Darsteller/in gewünscht) „Spiegel“. Spiegel sind subjektive Wahrnehmungen oder Reflexionen des zuvor Gehörten. Das Forum wird in Gruppen von 12 bis 50 Teilnehmern praktiziert.

Das Forum kann ein Katalysator zur Persönlichkeitsentwicklung und eine gruppendienliche vertrauensbildende Maßnahme sein. Es kann für Transparenz in Beziehungen sorgen und soziale und psychische Spannungen abbauen helfen. In Heckenbeck war das Forum lange Zeit ein sehr entwicklungsförderliches Moment. Das Forum (seine Bedeutung für Heckenbeck) soll kurz vorgestellt werden, im Wesentlichen soll ein Geschmack von Forum selbst erlebt werden können.

Gewaltfreie Kommunikation (Tobias Polzin)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist derzeit wahrscheinlich das für Mediation und Konfliktlösung „angesagteste“ Kommunikationsmodell. In diesem Workshop wird es einen sehr lebendigen, andersartigen Zugang zur GFK geben, der zum einen die hinter der GFK stehende Haltung deutlich werden lässt und einige einfache, praktische Handlungsempfehlungen gibt. Der Workshop ist ein Appetithäppchen für Neulinge und eine Auffrischung und Neuorientierung für GFK-Erfahrene.

In der Stille meditieren – mit Klangelementen und Gehmeditation (Linda Kniep, Hannover)

Die Meditierende und Musikerin Linda lädt Euch zu einer besonderen Meditationserfahrung ein – einer Meditation, die Euch vom Klang in die Stille führt und die wohltuende Wirkung beider Elemente erleben lässt. Durch das bewusste Lauschen auf live musizierte Klänge (Didgeridoo) fokussieren und beruhigen wir unseren Geist. Auf den Klang folgt die Stille – sie öffnet uns einen Raum der inneren Ruhe und Stärkung, den wir meditierend beschreiten.

„Peace Food“ (Karin Wimmer)

Kochkurs mit Karin Wimmer im „Cafe im Wandel“, vegan, gesund und lecker.

Schamanische Reise (Doris Breckner)

(Dauer: ca. 3 Std., keine Vorerfahrung notwendig, höchstens 12 TeilnehmerInnen)

Bitte mitbringen: Decke/Isomatte, Schreibzeug

Es ist eine der Techniken, in denen ich mir selbst begegne - meinen Verstrickungen und meiner Weisheit diese zu lösen - und mich als Teil des Großen Ganzen erleben kann, eine Übung meiner Intuition zu vertrauen und sie von meinen Angst-Mustern unterscheiden zu lernen.

Ich gebe euch in der Einführung mit, was ihr braucht, um ein Gefühl für eure eigene Art in die "geistige Wirklichkeit" zu reise zu bekommen.

Die Reise dauert etwa 15 min., ich trommel dazu. Danach ist Zeit die Reise aufzuschreiben und in der Runde zu erzählen (wer mag).

Bei Bedarf kann ich helfen die Reisen zu reflektieren.

Heckenbecker Frühlings-Ratatouille / Offene Bühne

Bei der dritten »Ratatouille« können sich wieder Menschen der Region mit ihren Künsten einem Publikum vorstellen. Bunt kann die Bühnenshow werden, deshalb der Name – wer kennt nicht die französische Ratatouille, den bunten Allerlei-Eintopf!

Dieser Abend bietet eine Möglichkeit, verborgene Talente zu heben und sich damit auszuprobieren.

Jede/r Bewerber/in ab 12 Jahren hat bis zu zehn Minuten zur Verfügung, in der die eigene Präsentation auf die Bühne gebracht werden kann.

Ackerrundgang "Gemüsebau Heckenbeck" (Ulrike Dietz)

Gemüsebau Heckenbeck und die Solidarische Landwirtschaft vor Ort kennen lernen.

Treffpunkt: „Gruppen-Raum“

Wildkräuterwanderung (Malin Simson)

Treffpunkt: „Gruppen-Raum“