

Vorläufiges Programm:**Stand: 16.10.2016**

Freitag, 21.10.16			
G-Raum	16:30	Begrüßung	Anmeldung
G-Raum		Wie lebt es sich in Heckenbeck?	Anmeldung
	18:00	„Bioladenpause“	Frei
G-Raum	19:00	Abendessen (vegan)	Anmeldung
G-Raum	20:00	Techniken für Gemeinschaftsprozesse: „Forum“ / „Ausgleichskreise“	WS-Spende
Weltbühne	22:00	Geselliger Ausklang	Frei
Samstag, 22.10.16			
Medihaus	8:00	Morgenmeditation	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: Aikido (Schule), Gewaltfreie Kommunikation (G-Raum), „Peace Food“ (Cafe)	WS-Spende
G-Raum	17:30	Abendessen	Anmeldung
Weltbühne	19:00	Konzert: Ensemble Louly: Von der Liebe und vom mystischen Wein	Festpreis 16 € (ermäßigt 14 €)
G-Raum	21:00	„Heckendance“ Party	Anmeldung
Sonntag, 23.10.16			
Medihaus	8:00	Morgenmeditation	Frei
Cafe	9:00	Frühstück (vegan)	Anmeldung
Weltbühne	10:00	Workshop: Trau dich! (bis 16:30 Uhr)	Festpreis 40-70 €
Unterwegs	10:00	Wohnen in und um Heckenbeck: Wanderung nach Leinetal Work is Love in Action: Mitmachaktion	Frei
Offen	10:00	Kooperative Kommunikation	Festpreis 30-50 €
G-Raum	10:00	Schamanische Reise	WS-Spende
Weltbühne	13:00	Abschlußrunde + Mittagessen	Anmeldung
Cafe im Wandel	15:00	Option: „Meet the Heckenbecker“. Verabrede Dich mit Heckenbeckern und lade sie zu einem Kuchen im Cafe ein	
Medihaus	16:30	Gemeinsames Singen: Come-Together Songs	Frei

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, Ulla Meyer)

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.

Ausgleichskreise (Frank Schulz, Tobias Polzin)

Die „Restaurative Circles“ (Ausgleichskreise) sind Prozesse innerhalb eines sozialen Gefüges, der diejenigen unterstützt, die im Konflikt stehen. Es bringt drei Gruppen für einen Konflikt zusammen – diejenigen, die gehandelt haben, diejenigen, auf die sich diese Handlung bezieht und diejenigen aus dem sozialen Umfeld, die davon betroffen sind. Der Prozess endet, wenn konkrete Aktionen gefunden sind, aus denen alle einen Gewinn ziehen. Die Regeln sind einfach und niederschwellig, so dass sie auch ohne langjährige Ausbildung positiven Nutzen für Gruppen haben, in denen es Konflikte geben kann.

Gewaltfreie Kommunikation (Tobias Polzin)

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

Kooperative Kommunikation (Theodor Petzold)

Eine kooperative Kommunikation baut auf dem Grundbedürfnis und der Grundfähigkeit des Menschen zur Kooperation auf. Kooperation ist die Grundlage von Gemeinschaftsleben, Kultur sowie auch globalem Frieden. Durch geeignete Kommunikation können wir dieses Bedürfnis immer wieder wecken und die Fähigkeit zur Kooperation stärken und kultivieren.

„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.

Aikido (Thomas Hanelt)

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die in den '60 Jahren ihren Weg nach Europa fand.

Die Grundlagen dieser Kampfkunst findet man in den alten Samuraischulen des feudalen Japan.

Aikido kommt ohne Gewalt aus, da es die Energie des Kontrahenten nutzt, um eine Verteidigungstechnik auszuführen und somit den Angriff zu neutralisieren.

Ziel im Aikido ist, den Widerstand gegen seinen Angreifer/ Partner aufzugeben um sich weiterhin frei bewegen zu können.

Diesen „Widerstand aufgeben“ übt der Praktizierende über Techniken, die zweifelsohne effektiv zur Selbstverteidigung genutzt werden können im freundschaftlichen Wechsel mit seinem Trainingspartner. Das Aikidoprinzip kann oft in das zwischenmenschliche Alltagsleben übertragen werden.

Trau Dich! (Elisabeth Möller)

Ein Tages-Workshop von 10.00 bis 16.30 Uhr mit Elisabeth Möller zu Stimme und Bewegung.

Überzeugend und präsent in der Welt zu stehen ist etwas sehr Wertvolles. Verschaffen Sie sich Gehör und Raum für Ihren persönlichen Ausdruck! Mit Ihrem Instrument, der Stimme, und Ihrer Körpersprache können Sie Welten bewegen. Dass es Spaß machen kann, sich selbst spielerisch in diese Bereiche hinein zu wagen und zu entfalten, ist eine wunderbare Erfahrung, die jeder Mensch machen sollte.

Kosten: 40 € bis 70 € nach Selbsteinschätzung.

Anmeldung: weltbuehne@posteo.de oder 05563-999 991.

Anmeldeschluss: 16. Oktober.