

# BODEN UND ENERGIE FRUCHTBAR UND VERBUNDEN

MIT EINFACHEN SCHRITTEN ZUM FRUCHTBAREN GARTEN UND DEM ERLEBEN VON TIEFER NATURVERBUNDENHEIT

## WORKSHOP AM 25. UND 26.7.2026 IN BÜREN/SO/SCHWEIZ

SAMSTAG 10:00 - 17:00 UND SONNTAG 9:00 BIS 16:00

ORT: DAS WUNDERBARE LAND VON MARIUS: [HTTPS://PERMAGMUESBUEREN.CH/%C3%BCBER-UNS](https://permagmuesbueren.ch/%C3%BCBER-UNS)



### Barbara Wenz:

Ich bin begeisterte Gärtnerin und brenne für den Aufbau von fruchtbarem Boden.

In diesem Kurs lernt ihr praxisnah und in Zusammenhängen, wie über die Pflanzen ein fruchtbarer Boden entsteht, nährstoffreiches Gemüse wächst und wie ihr Schnecken und Unkraut wirksam entgegen wirkt. Gemeinsam stellen wir einfache, wirksame Präparate für Boden und Pflanzen her, welche ihr mit nach Hause nehmen könnt.

[www.humusgardening.org](http://www.humusgardening.org)

[info@humusgardening.org](mailto:info@humusgardening.org)



### Iris Uderstädt:

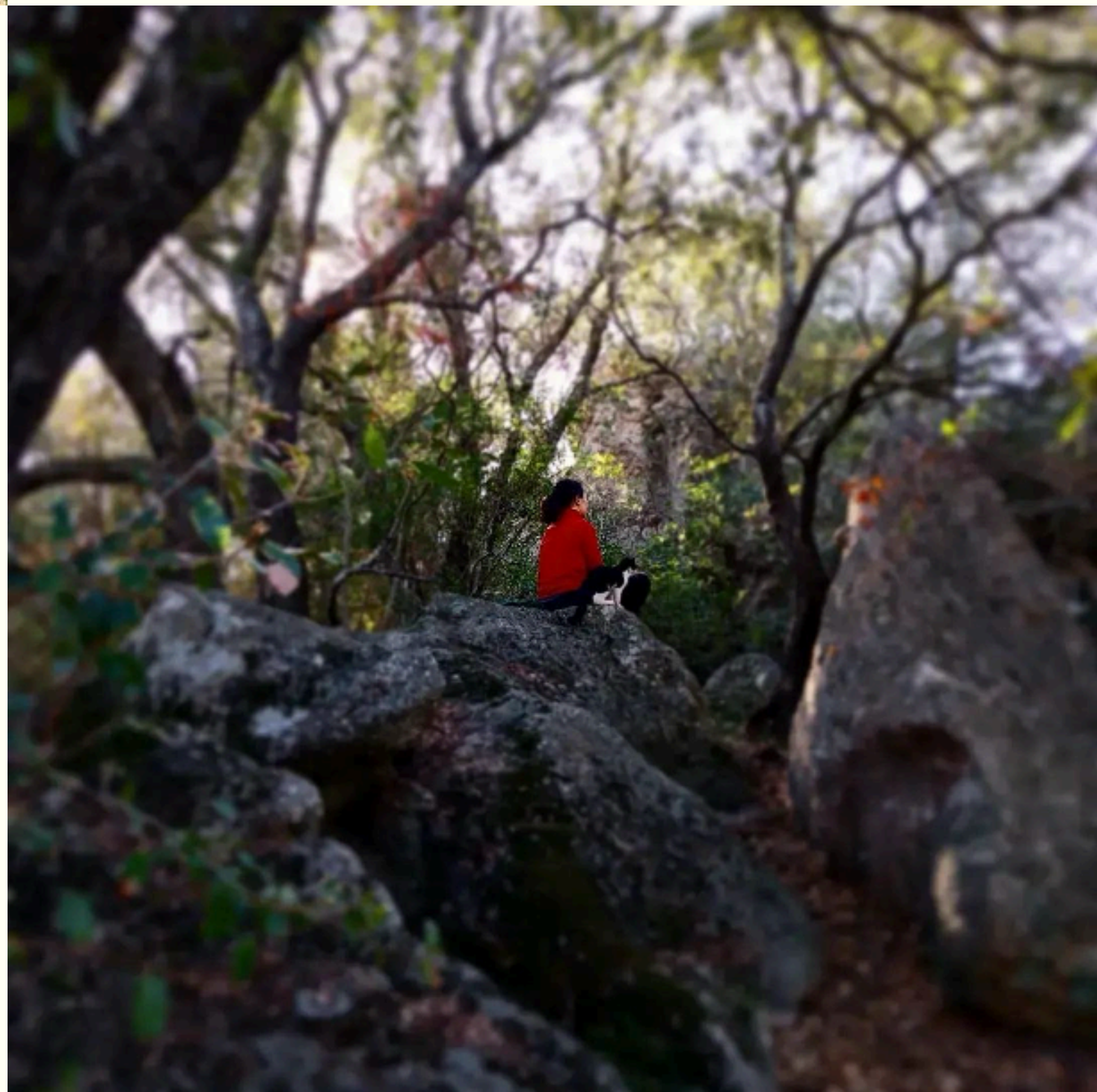
Ich bin Coach und Mindfulness-Trainerin und brenne für eine heilsame Verbindung von Mensch und Natur.

In diesem Workshop öffnen wir uns für die unmittelbare, sinnliche Wahrnehmung der Natur: wir gehen in eine tiefere Verbindung mit dem was lebt. Qigong-Übungen, kurze Meditationen, "Aimless Wandering" und Inquiry dienen uns als Vehikel.

[www.mindfulatwork.ch](http://www.mindfulatwork.ch)

[info@mindfulatwork.ch](mailto:info@mindfulatwork.ch)

 [mindful@work](mailto:mindful@work)



**Anmeldung bei Iris Uderstädt:** [info@mindfulatwork.ch](mailto:info@mindfulatwork.ch) +41 79 800 84 22

Beitrag: 140/220Fr - wir empfehlen am ganzen WE teilzunehmen, da wir am Sonntag die Inhalte vertiefen werden. Es ist jedoch auch möglich, nur am Samstag teilzunehmen.

## Boden und Energie

Ein Kurs für die Neue Zeit!

Es gibt Menschen, die viel meditieren und philosophieren und es schwer haben, sich zu erden.

Andere rackern sich ab und schaffen ohne Pause, sie fühlen sich scheinbar nur wohl, wenn sie abends total erledigt sind.

Wie sieht ein Mittelweg aus?

An diesem Wochenende stecken wir einerseits unsere Hände in die Erde. Wir befassen uns mit dem Gartenboden als spannender Organismus und lernen konkret, wie wir fruchtbare Böden aufbauen.

Dazu lassen wir uns auch auf eine andere Ebene in der Natur ein, die energetische, feinstoffliche Ebene, welche wir Menschen mit der Natur teilen.

Wir öffnen die Energiekanäle unseres Körpers (über Qigong und Meditation) und treten von dort aus in Verbindung mit der Natur, vor allem mit Bäumen. Wir entdecken die Kunst der Hingabe und werden still. Wir öffnen uns im SEIN für das, was im Busy-Sein verborgen bleibt.

Zwiegespräche mit Bäumen, Blumen, Wasser oder auch dem gesamten Garten sind nicht nur belebend und beglückend, sondern liefern uns auch wertvolle Informationen für die konkrete Gartenarbeit.

Ein interessanter Prozess!