die Welle

107.Ausgabe

kostenloses Magazin zum Mitnehmen

mit Veranstaltungskalender
Dezember 2023, Januar und Februar 2024

Nachrichten aus der Region

Allgäu - Oberschwaben - Bodensee - Dreiländereck D-A-CH

Berichte über Initiativen und Anthroposophische Impulse

Neu in Wangen, Klosterbergstrasse 29

Der neue BIO Super-Markt in Wangen ist etwas ganz Besonderes.

Auf über 500 Quadratmetern Verkaufsfläche werden hier ausgewählte BIO-Lebensmittel wie Brot, Käse, Milchprodukte, Obst und Gemüse in bester BIO-Qualität angeboten.

Der Markt in Zentrumsnähe von Wangen bietet Qualität und Frische für den täglichen Bedarf. Über 6.000 Artikel von der Naturkosmetik bis hin zu Drogerieartikeln, sowie Getränke, Weine und Spirituosen sind übersichtlich sortiert.

Auch an gluten- und laktosefreie Ernährung, sowie vegane Kost wurde gedacht. Es steht hierfür ein vielfältiges Sortiment zur Verfügung. Bei Fragen können Sie sich gerne an das freundliche Verkaufsteam wenden.

Und hier noch ein Tipp: Entdecken Sie die günstigen "BIO für jeden Tag" Produkte zum Sparpreis.

88239 Wangen im Allgäu
Klosterbergstrasse 29
Tel. 07522 - 985 94 89

Öffnungszeiten:
MO - FR 08:00 - 19:00 Uhr
SA 08:00 - 15:00 Uhr
Parkplätze direkt am Haus

www.biomarkt-wangen.eu

Wir haben Ideen für Feste und besondere Anlässe...
z.B. GESCHENK-KÖRBE mit BIO Lebensmittel

Aus- und Weiterbildungen 2023/24

Anthroposophie als Sozialpraxis: berufsbegleitend / berufsspezifisch / berufsqualifizierend

AKADEMIE VAIHINGEN

AVEOS – Fest
Tag der offenen Tür
01.–02. Juni 2024
Wir freuen uns
auf Ihren Besuch

Zukunft gestalten –
Die Zukunft gehört jenen,
die ihre Möglichkeiten erkennen

Unternehmenskultur
Systemische Organisationsentwicklung / Konfliktmanagement und Mediation / Gewaltfreie Kommunikation – Die Sprache des Herzens erinnern

Therapie
Coaching Lebensberater, Psychologischer Berater / Kinder- u. Jugendtherapeut / Heilpraktiker Psychotherapie / Heilende Bewegung – Coreutherapie / Märchentherapie / Traumatherapie **NEU** / Familien- und Organisationsaufstellungen

Workshops zu:
Karmaerkenntnis, Biographiearbeit, Traumatherapie, Trauerarbeit, Alterskultur

Weitere Informationen:
Telefon 07042 941895

Netzwerk Fortbildung

Bahnhofstraße 8–10
D-71665 Vaihingen/
Enz-Kleinglattbach
info@akademie-vaihingen.de
www.akademie-vaihingen.de

E D I T O R I A L

Liebe Leserin, lieber Leser,

er ist schön, dieser Wechsel in den Jahreszeiten, auch wenn wir gerade in der Zeit mit der meisten Dunkelheit leben, aber jede Zeit hat ihre Qualitäten. Wir sind wieder mehr in unserem Zuhause, das uns Schutz bietet vor Kälte und Regen. Gut, wenn wir ein Zuhause haben... Vielen wird das gerade geraubt. Ich bin froh, dass ich hier leben darf, wo ich die Jahreszeiten erleben und spüren kann, dieses Ein- und Ausatmen der Natur, diese Chancen, die jede Zeit für uns bereit hält, wenn wir einverstanden sind mit diesem Atemrythmus.
Alles zu seiner Zeit...

Wir haben wieder vieles für Sie eingesammelt in dieser Ausgabe, um Ihnen bei der Fülle der schlimmen Nachrichten, die uns jeden Tage ereilen, auch das Andere aufzuzeigen, denn das ist ja immer auch da. So viele Menschen sind auf dem Weg, wollen verändern, wollen gestalten, wollen verstehen, schaffen Impulse, legen Samen, machen sich Gedanken, wie die Welt eine bessere werden könnte.

Ich wünsche Ihnen viel inneres Licht in dieser dunklen Jahrezeit, das Sie trägt, bis auch im Aussen die Sonne wieder scheint und uns erfreut.

Es grüßt Sie herzlich Gabriele Bossert

Laboratory of the Future

Architekturbiennale Venedig 2023
Eine Zukunftswerkstatt

Vom 20.Mai bis zum 26.November 2023 verwandelte sich Venedig mit der Architekturbiennale in ein großes Zukunftslabor. Für mich total überraschend war dieses "Laboratory of the Future" nicht mit einer herkömmlichen Architekturausstellung zu vergleichen. Die Biennale-Direktorin Lesley Lokko (Gründerin des African Futures Institute) meinte "Eine Architekturausstellung ist sowohl ein Moment als auch ein Prozess." Ihre Motivation: "Es ist unmöglich, eine bessere Welt aufzubauen, wenn man sie sich nicht vorher vorstellen kann." Und so wurde auf der Biennale eine bessere Welt sichtbar gemacht. Ich fühlte mich stark an die documenta 15 erinnert, bei der Kollektive aus dem Globalen Süden die Kuratoren waren und eine andere Sicht auf die Welt vorstellten. So waren in Venedig die meisten Aussteller im Fokus Afrikas und viele der Installationen waren eine Kritik am kapitalistischen Norden.

In die architektonische Arbeit flossen Begrifflichkeiten der Tranformationsbewegungen dieser Welt. Ökologie und Partizipation, Befreiung von kolonialen Vorstellungen und Strukturen und eben eine afrikanische Sichtweise. Die skandinavischen Länder thematisierten Architektur der Samen und der kanadische Pavillon war die Plattform der "Architekten gegen die Wohnraumentfremdung". Sie verteilen ihr Manifest "End housing alienation now". "Wir wollen der Entfremdung von Wohnraum ein Ende setzen, indem wir die Verbindung zu Land, zur Gemeinschaft und zur kreativen Selbstbestimmung wiederherstellen. Als Aktivisten, Anwälte und Architekten arbeiten wir gemeinsam an der Schaffung des politischen Willens, wirtschaftlicher und politischer Rahmenbedingungen und an Entwürfen für Wohnungen, die sozial, ökologisch und kreativ für alle sind. Wir fordern ein Ende der Entfremdung von Wohnraum in Kanada." Forderungen lauteten: Land Back, Collective Ownership, Reparative Architecture und eine Gentrifizierungssteuer ... immer in Verbindung mit den Indigenen, Schwarzen und Obdachlosen.

"Open for Maintenance – Wegen Umbau geöffnet" so lautete das Motto im Deutschen Pavillon. Er sah noch so aus, wie bei der Kunstbiennale 22, also wie eine Offenlegung der grundlegenden historischen Gemäuer, war aber vollgestellt als Materiallager für Pflege, Reparatur und Instandhaltung, es geht also um Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung: "Im Mittelpunkt steht die Instand(be)setzung des Deutschen Pavillons, um Prozesse der räumlichen und sozialen Sorgearbeit sichtbar zu machen, die normalerweise dem Blick der Öffentlichkeit entzogen sind", sagt das Team, für das ökologische Nachhaltigkeit untrennbar mit der sozialen Frage verbunden ist.

ARCH+, SUMMACUMFEMMER und BÜRO JULIANE GREB wollen mit ihrer Ausstellung eine Plattform für Austausch aufbauen. "Wegen Umbau geöffnet" setzte dabei auf Wissensvermittlung und Handwerk. Nach Venedig wurden Werkzeuge anstatt Exponate gebracht. Gebaut wird mit dem, was da ist und die Materialien der Biennale Arte 2022 wiederverwendet. Das Abbruchmaterial der Ausstellungsarchitekturen der letzten Kunstbiennale wird als Überreste verstanden und inszeniert.

Der Österreichische Pavillon war dem Thema Partizipation gewidmet. Der Ansatz: Eine Hälfte des symmetrischen Baukörpers vom Österreichischen Pavillon sollte während der Architekturbiennale dem benachbarten Stadtteil Sant'Elena zugänglich gemacht werden - ohne Eintrittskarte! Dieses Vorhaben, das die Raumpolitik der Biennale in Venedig hinterfragt, ist Anfang Mai bereits gescheitert. Die Öffnung der umgebenden Mauer, ebenso wie eine Brücke über die Mauer wurde vom venezianischen Denkmalamt und der Organisation La Biennale verhindert. Eine Nutzung des schmalen Geländestreifens zwischen der österreichischen Hofmauer und der Grenzmauer der Giardini sei rechtlich nicht möglich, lautet die Begründung. Die Aussteller machten dies zum Thema des Pavillons. Ein gelungenes Bespiel, welchen Stellenwert Partizipation in konservativen Strukturen hat.

Im städtischen Beiprogramm der Biennale war in der Fondazione Prada die Ausstellung "Everybody Talks About the Weather" zu sehen. Die Ausstellung erforscht die Bedeutung des Wetters in der bildenden Kunst und nimmt die aktuellen Wetterbedingungen zum Anlass, sich mit der Klimakrise auseinanderzusetzen. Ausstellungsort sind die prachtvollen Räume im Palazzo Ca' Corner della Regina am Canal Grande.

Mehr als fünfzig Werke zeitgenössischer Künstlerinnen und Künstler ergänzt von einer Auswahl historischer Werke verdeutlichten, wie Klima und Wetter unsere kulturelle Identität geprägt haben und wie die Menschheit mit dem täglichen Umgang mit Wetterereignissen umgegangen ist. "Everybody Talks About the Weather" ist eine besondere Auseinandersetzung mit den Folgen der Klimakrise. Ausgestellt werden unter anderem Werke von Vivian Suter, Gerhard Richter, Nina Canell, Thomas Ruff und Hans Haake. Und auch Theaster Gates, Antony Gormley und Pae White sprechen mit ihrer Kunst über das Wetter.

Für mich waren ja die Biennalen in Venedig lange Jahre NoGos. Hier stellten die Eliten und Reichen aus. Der profitorientierte Kunstmarkt und die gehobene Architektenklasse wollte ich nicht sehen. Aber was sich hier an Wirkmächtigkeit der Sozialen und Ökologischen Bewegungen gezeigt hat, war erstaunlich. Die Vorstellungen einer besseren Welt sind oben angekommen.

- Dieter Koschek -

Künstlerkuckucksuhren - verrückte Einzelstücke
www.uhrknall.info

Eine Buchempfehlung:

Die zerrissene Gesellschaft

- So überwinden wir gesellschaftliche Spaltung im neuen Krisenzeitalter

"2015/2016 führt die Flüchtlingskrise zu einem Erstarken rechtspopulistischer Kräfte; 2020 ändert ein neuartiges Virus schlagartig unsere Lebensrealität und wirkt wie ein Brandbeschleuniger für soziale Ungleichheiten; 2022 beginnt Putin vor den Augen der Welt einen Vernichtungskrieg gegen die Ukraine, mit schweren Folgen auch für die deutsche Wirtschaft. Und die größte Krise in Form der sich anbahnenden Klimakatastrophe steht uns erst noch bevor. Wie können wir in dieser hoffnungslosen Situation wieder Vertrauen schöpfen, wie kann sich die Gesellschaft stabilisieren?

Claudine Nierth und Roman Huber spüren den gesellschaftlichen Gräben im neuen Krisenzeitalter nach, identifizieren kollektive Traumata und deren Einfluss auf politische Ansichten und Entscheidungen. Und sie formulieren unter Rückgriffen auf die Resilienzforschung und die Sozialpsychologie einen heilsamen Fahrplan zu einem neuen, kompetenten Wir, in dem jede:r Einzelne sein Potenzial mobilisieren und entfalten darf." (aus der Pressemitteilung zum Buch von Nierth/Huber)

Spannend dachte ich und sog das Buch in mich auf, denn es geht ja um mein Thema, wie kann Gesellschaft positiv gestaltet werden. Ich gehe ja davon aus, dass der Mensch "im Grunde gut" sei. "Im Grunde gut" ist ein weiteres spannendes Buch zur Zukunftsgestaltung von Rutger Bregmann. Corinna Gleide findet: "Bregmans Forschungsergebnis, dass der Mensch so wird, wie wir ihn denken, dass also die Frage von gut und böse in unsere eigenen Hände gelegt ist, zeigt meines Erachtens, dass er etwas ganz Wesentliches ins Auge fasst. Welt und Mensch, auch wir selbst, werden so, wie wir uns denken. Denn Gedanken sind wirksame Kräfte."

Und das bedeutet meiner Meinung nach, dass jede:r Einzelne bei sich beginnen sollte, Fähigkeiten zu erwerben. Das Buch regte mich zu folgender Liste an:

- positiv denken, (der Mensch ist im Grunde gut, ein kreatives Wir findet Wege und Lösungen, sich die Zukunft positiv vorstellen), Utopien lesen, selber entwickeln, allein und mit anderen
- andere Gedanken (Meinungen) als Anregung sehen
- mein eigenes Unverständnis (über andere Gedanken) als Anfang von Neuem wahrnehmen, entdecken
- Ruhe und Gelassenheit mit Mitgefühl, Beteiligtsein und Anteilnahme (ich bin ein Teil der Welt, der Menschheit, des Kosmos) verbinden (z.B. wenn ein dir wichtiger Mensch bei etwas dir Wichtigem einfach nicht mitmachen will)
- zulassen, reflektieren und wandeln von eigenem Ärger, Wut, Zorn, Aggression und anderen Emotionen
- erkennen und verarbeiten von eigenen Traumata (deren es viele gibt, die wir nicht kennen, kollektive Traumata: Kolonialismus, Rassismus, Egozentrik, Exklusion, Kapitalismus, Gewalt, Diskriminierung, Liebesentzug, ...)
- eigene Meinungen und Lebensweisen reflektieren, in Frage stellen, als von Traumata gesteuert entlarven (vielleicht kann ich das ja auch anders sehen?)
- "Rechthabenwollen" vergessen, Neues zulassen und überprüfen
- Ahnen, Spüren und Fühlen in der eigenen Innenwelt, durch Meditation, Naturerfahrungen
- Erkennen der Intuition, das Horchen auf die eigene innere Stimme
- Gegenwärtig sein (Wahrnehmen, Spüren, was gerade passiert, offen sein dafür, empfänglich sein)
- Mutig sein und auf Unbekanntes zugehen
- Vertrauen in das eigene Sein und die Welt, deren Teil ich bin

Das Buch von Nierth und Huber kommt zum Schluß, dass gesellschaftliche Außenräume sich mit den Innenräumen verbinden müssen. Also dass das, was wir politisch nennen, sich mit meinem inneren Denken, Fühlen und Spüren verbinden muss. Diese Fähigkeiten müssen erlernt und geübt werden, allein und dann zu zweit und in größeren Gruppen. Nierth/Huber schlagen dazu folgende Formate vor:

- Sprechen und Zuhören in Gruppen und zu zweit
- Soziale Präsenz - Social Witnessing
- Politik Aufstellungen
- Community-Building - Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck und bieten im Anhang dazu in einem überschaubaren Adressenteil Hilfen dazu an.

Um zu einer anderen Politik zu kommen finden sie notwendig, dass alle gesellschaftlichen Kräfte einbezogen werden, eine neue Form von Leadership und Prozessbegleitung sich etabliert und systemisches Denken integriert sein sollte. Das sollte aber nicht der Zivilgesellschaft überlassen werden, sondern durch den Staat gefördert werden. Hier sehen sie mehrere Möglichkeiten: Der Staat könnte Retreatcenter finanzieren, also Raum für persönliche Weiterentwicklung (der Bürger:innen) und Stabsstellen für Partizipation als Raum für gemeinschaftliche Weiterentwicklung, kollektive Kreativität und neue Beteiligungsformen, sowie ein Zukunftsministerium, das überparteilich Erforschungs- und Proberäume für die Zukunft ermöglicht.
Was für eine schöne Aufgabe für den Staat.

- Dieter Koschek -

Claudine Nierth | Roman Huber:
"Die zerrissene Gesellschaft - So überwinden wir gesellschaftliche Spaltung im neuen Krisenzeitalter".
ISBN: 978-3-442-31709-7

Gerhard Polt und die Well-Brüder aus´m Biermoos

SA 9.Dezember 2023 um 19:30 Uhr
Festsaal Waldorfschule Wangen

Der Kultrast e.V. hat sich zu seinem 30-jährigen Jubiläum ein besonderes Geburtstagsgeschenk gemacht: "Gehobene Unterhaltung mit humanitärem Beigeschmack" lautet das Motto des Programms mit dem Gerhard Polt und die Well-Brüder aus´m Biermoos nach Wangen kommen. Ein unterhaltsamer "Bayrischer Abend" der besonderen Art, fernab von weiß-blauer Weißwurstidylle und Bierseligkeit.

Der Menschenkenner Polt bespiegelt die Abgründe des "Bayern an sich", ohne ihn dem unreflektierten Gelächter des "homo googleensis" preiszugeben, und die Well-Brüder liefern den Soundtrack zum Panoptikum Bavaricum. Christoph und Michael Well (ex Biermösl Blosn) haben mit ihrem Bruder Karl Well (Guglhupfa) die neue Formation "Well-Brüder aus´m Biermoos" gegründet. Die drei Sprossen der Großfamilie Well nehmen in bewährter Biermösl-Tradition das politische Geschehen Bayerns und dem Rest der Welt aufs Korn. Unter Zuhilfenahme unzähliger Instrumente wird der Darm des Ministerpräsidenten gespiegelt, die Situation unserer Milchbauern ausgemolken, geschuhplattelt, gejodelt und gestanzelt. Sie decken Heimatverbrechen aller Art auf und blasen denen "da oben" gehörig den Marsch, ohne dabei die "da unten" zu verschonen.

Gerhard Polt und die drei Well-Brüder machen sich jeden ihrer mittlerweile raren Auftritte zu einem Mordsgaudium für das Publikum und für sich selbst, weil bis man schaut, ist die Mass ausgetrunken, der Radi gegessen, der Schuhplattler getanzt, die Geschichte erzählt und der Jodler vorbei!

Infos: www.kultrast.de

Schwarzer Emmer

Tatgut

Historische Sorten und Gartenraritäten wie

Neckarkönigin | Wunder von Stuttgart | Filderspitzkraut 1, 2, 3, … | Neckarruhm | Butterkraut | Feurio | Brauner Trotzkopf | Neckarriesen | Forellenschluß | Eichstetter Feldsalat | Baselbieter Röteli | Butz German | Reisetomate | Rote Kugel

Auf dem Nachhaltigkeitsaktionstag Ende September in Lindau traf ich Patrick Kaiser von der Initiative "tatgut". Ich hatte von tatgut schon auf dem Sommerfest des Paradiesgarten in Lellwangen gehört und war neugierig. Patrick Kaiser, der Initiator, Saatgut- und Pflanzenzüchter war offen und erzählte frei von seiner Initiative und der Idee, mit seiner Initiative mit samenfesten Gartenraritäten und historischen Sorten wieder mehr Vielfalt in die Gärten bringen. Der Fokus liegt bei der Zusammenstellung der Sorten auf der Robustheit und deren Besonderheiten in Geschmack, Farbe und Form. Auch dem Verschwinden der Regionalsorten möchte er entgegenwirken.

Saatguternte

"Auf die Idee bin ich über meine Fahrradreise vom Bodensee nach Südindien gekommen vor allem durch die Gastfreundschaft, die vielen Gartenbesuche und die unglaublichen Geschmackserlebnisse dabei." Er erzählte, dass er heute auf insgesamt 14 Ackerflächen um Tettnang und Laimnau herum Pflanzen züchtet, um Saatgut zu gewinnen. Er hat derzeit 500 Saaten im Angebot und in seinem Keller lagern insgesamt 3.000 Arten. Besichtigen kann man die Schaugärten, die immer offen für Besucher sind.
(Gartenführungen auf Anmeldung www.tatgut.de/event)

Ein Blattsalat, so erzählt Patrick, erzeugt bis zu 10 000 Samen. Denn auch Salate kennen die Schnecken und bauen mit dieser Anzahl von Samen vor. Alte Sorten sind kulinarische Schätze und erhalten die biologische Vielfalt. Aber wie erfährt man, wo etwa alte oder seltene Gemüsesorten angebaut werden, wo deren Saatgut erhältlich ist? Das im Jahr 2016 an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt (HfWU) gestartete Projekt "Genbänkle" und der seit 2018 gegründete Verein "Genbänkle e. V." will hier weiterhelfen. 90 Prozent der Möglichkeiten gelten als verschollen und Patrick sucht zusammen mit Freunden des "Genbänkle" nach diesen Sorten. Angefangen hat es mit der Alblinse und weiter geht es mit der Schwabenbohne. Manche Eigenschaften dieser alten Sorten wie beispielsweise Resistenzen oder Toleranzen könnten in Zeiten von neu entstehenden Herausforderungen (Klimawandel, Krankheiten,…) jedoch dringend benötigt werden.

Das Genbänkle hat sich zum Ziel gesteckt, Initiativen und Organisationen zum Thema "Alte und seltene Gemüsesorten" in Baden-Württemberg aufzulisten, zu vernetzen und sichtbar zu machen. In einer ersten Phase des Projekts wurde eine Liste diesbezüglicher Kontakte in Baden-Württemberg erstellt. Sie dient als Grundlage für eine Datenbank und eine Online-Landkarte. Somit wird interessierten Menschen der Zugang zu regionalem, samenfestem Saatgut alter und seltener Gemüsesorten erleichtert. Unter den zahlreichen Unterstützern des Genbänkles ist auch das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Baden-Württemberg (MLR). Das Genbänkle verschafft somit - neben der Vernetzung zahlreicher Akteure - dem MLR einen Überblick, sowie eine Bündelung der Aktivitäten im Bereich des Schutzes dieser genetischen Ressourcen.

Dazu haben die Initiatoren des Genbänkle originelle Ideen und wollen mit Sortendetektiven alten Gemüsesorten auf die Spur kommen. "Haben Sie oder jemand im Kreis Ihrer Bekannten alte Sorten im Garten, erinnern Sie sich an besondere Sortennamen oder deren Geschichten von früher, haben Sie Lust sich auf die Suche nach alten Sorten zu begeben? Dann werden Sie Sortendetektiv." Einen Steckbrief findet man auf der Website des Genbänkle. Ein spannender Fund 2020 war die Stangenbohne "Schäfermädle", zu der es auch Einblicke in der SWR Dokumentation "Das Geschäft hinter unseren Lebensmitteln" gibt. Diese alte Sorte wird in Neidlingen bei Stuttgart bereits in der 4.Generation seit ca. 150 Jahren angebaut. Aber nicht nur alten einheimischen Sorten gilt das Interesse von Patrick Kaiser, sondern auch den Exoten wie z.B. dem Erdbeermais oder der mexikanische Minigurke.

Infos: www.tatgut.de und www.genbaenkle.de

Eine Auswahl an Bildern findet sich unter:
https://www.dropbox.com/sh/34i3ixtwn4owikg/AACTi1y6P2fH8xwB0B65SQ5Xa?dl=0

- Dieter Koschek -

Tomaten-
vielfalt

Die Mediadaten für eine Anzeigenschaltung
finden Sie auf unserer website
www.die-welle.org

Demeter-Kräutertee in „Ganzblatt-Premiumqualität“!

LAUTENBACH
Leben – Lernen – Arbeiten

Dieser Tee wird in der sozialtherapeutischen Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Lautenbach im idyllischen Bodenseeraum hergestellt. Das besondere Klima, der biologisch-dynamische Anbau, die sorgsame Pflege und eine sehr schonende Trocknung garantieren Tees von besonderer Qualität. Vor allem im Bereich der Pflege, der Ernte und der Aufbereitung finden viele betreute Menschen eine sinnerfüllte Arbeitsaufgabe. Während des gesamten Arbeitsprozesses steht die Handarbeit im Vordergrund.

Öko-Kontrollstelle: DE-Öko-022

Die Kräutertees und nähere Infos gibt es unter www.lautenbach-ev.de/shop, Tel.: 07552 / 262 - 108 sowie in einigen Bioläden rund um den Bodensee

Gutes Essen für alle!

Kleinbäuerliche Landwirtschaft statt Krisen ohne Ende

Herbsttreffen der Nyéléni-Bewegung für Ernährungssouveränität FR 8.Dez. bis SO 10.Dez. 2023 im Bäuerlichen Schulungszentrum Hohenems und an anderen Orten in Vorarlberg.

Nyéléni ist der Name einer legendären malischen Bäuerin, die eine zentrale Figur für die Ernährungssouveränität ihrer Region und Gemeinschaft darstellte. Dass der Prozess den Namen einer Frau, einer Bäuerin aus dem Globalen Süden trägt, ist ein wichtiges Symbol dafür, dass Ernährungssouveränität nicht ohne das Ende des Patriarchats und der globalen Ungleichheiten erreicht werden kann.

Wir wollen die Vision des "Guten Essens für Alle" ins Zentrum stellen: Eine Landwirtschaft, die die Beziehung zu den arbeitenden und essenden Menschen und ihren regionalen Netzen, sowie die Beziehungen zu den vorhandenen Böden und Kreisläufen vor Ort und die solidarischen Beziehungen zwischen Menschen und Orten regional und um die ganze Welt, sowie ihre Rechte stärkt. Inwiefern trägt diese Vision, was bleibt zu tun und was wollen wir umzusetzen? Wie können wir diese Beziehungen demokratisch und solidarisch gestalten? Wer kann hier auf welche Weise mitbestimmen?

In Zeiten der Vielfach-Krisen zeigt sich der Wert der kleinen und vielfältigen Höfe besonders deutlich. Und zugleich stehen diese Höfe massiv unter Druck: Der Zugang zu Saatgut, Land, guten Lebens-Mitteln und bäuerlichen Märkten wird oftmals verwehrt oder massiv erschwert. Klima- und Biodiversitäts- und Lebensmittelkrisen spitzen sich weiter zu. Das Festhalten am "Weiter-wie-bisher" in der Handels-, Agrar- und Umweltpolitik und der Wachstumszwang unserer Wirtschaft und die ungebremste Bodenversiegelung gräbt letztlich uns allen das Wasser ab. So werden die bestehenden Widersprüche und Krisen nur immer weiter vertieft.

Doch es gibt Alternativen! Unzählige Initiativen und Projekte zeigen, dass es anders geht. Wie können eine würdige Daseinsvorsorge für alle und ein fürsorglicher Umgang in den Beziehungen gestärkt werden? Wie können wir unsere Gesellschaften so verändern, dass es mehr Platz für Ernährungssouveränität gibt? Welche Allianzen und Schritte braucht es dafür?

Wir brauchen die Vernetzung und den Austausch! Nur so können neue unsere Ideen auf den Weg kommen! Im Nyéléni-Herbsttreffen wollen wir genau das tun: Wir wollen neue Ideen, Ansätze und Erfahrungen austauschen und den Boden für eine Mitgestaltung aller bereiten. Zugleich befinden wir uns vor dem zweiten Globalen Nyéléni-Forum und wollen diskutieren, welche Beiträge und welche Rollen wir in diesem Prozess einbringen können.

Infos: www.ernährungssouveränität.at

Überzeugend referieren im Namen von Bienen, Hummeln und Co.

Workshop am FR 15. bis SO 17.März 2024 im Humboldt-Haus Achberg

Sie möchten Ihr Umfeld gern für blühende Themen begeistern, aber wissen nicht genau wie? Sie möchten gern im Namen von Bienen, Hummeln und Co. sprechen, aber Ihnen fehlt die überzeugende Vortragsstimme, die Übung, das nötige Hintergrundwissen? In diesem Workshop des Netzwerk Blühende Landschaft wird u. a. ausführlich auf Redetechniken, Rhetorik, Stimmeinsatz und Körpersprache, sowie auf eine breite Themenpalette konkreter, ökologisch sinnvoller, blühender Maßnahmen eingegangen. Es gibt viele Gelegenheiten für Praxisübungen, Minivorträge und fachlichen Austausch in persönlicher Runde.

Nach dem Workshop-Wochenende sind Sie in der Lage, als freischaffende:r Referent:in im Netzwerk Blühende Landschaft verschiedenste Zielgruppen zum Anlegen, Pflegen und Erhalten von bunt blühenden Lebensräumen zu gewinnen. Sie inspirieren, motivieren, befähigen und vernetzen verschiedene Akteure und Akteurinnen vor Ort, sind mit diversen Vortragsmaterialien ausgestattet und haben ein fachlich versiertes, großes Netzwerk hinter sich. Lernen Sie unser Team, sowie weitere Gleichgesinnte kennen. Mobilisieren Sie sich als Netzwerk-Referent:in und damit Ihre Mitmenschen für eine (er)blühende Landschaft.

Anmeldung bis 31.Januar 2024:
https://www.mellifera.de/nblworkshop

Warum Singen nach der Schule der Stimmenthüllung?

Im Bodenseeraum (und auch weltweit) gibt es einige Chöre, Sänger:innen und auch Therapeut:innen, die nach der Gesangsmethode arbeiten, die von Frau Werbeck-Svärdström entwickelt wurde. Auch dieses Jahr wird es am 3.Adventswochenende im Humboldt-Haus in Achberg wieder ein Gesangsseminar mit Christiaan Boele geben, welcher mit diesem Ansatz arbeitet.
Was ist nun das Besondere an dem Impuls der Schule der Stimmenthüllung? Matthew Thurber (geb. USA/ lebt in Frankreich) spricht darüber mit Christiaan Boele (Niederlande/Finnland).

M.T.: *Was ist denn nun das Einzigartige an dem Werbeck Singen?*
C.B.: Der Gesangsimpuls ist nicht nur für die sogenannten "musikalischen" Menschen entwickelt, er ist für jeden Menschen, der in Verbindung mit seiner Stimme kommen möchte. Das ist das allerwichtigste. Da gibt es keinen Ehrgeiz die eigene Stimmen so zu entwickeln, also dass man ein bestimmtes Ziel erreichen möchte. Um in einem Bild zu sprechen: die wichtigste Sache beim Singen wäre vergleichbar damit, wie wenn man sich um eine Pflanze kümmert. Man nährt die Pflanze und schaut darauf, dass sie gute Wachstumsbedingungen hat. Bezüglich der Stimme sollte man mit der Frage umgehen: Was kann ich dazu beitragen, dass sich meine Stimme immer wohler fühlt und sie sich auf ihre eigene Art entwickeln kann. Die Werbeck Schule ist keine Methode um ein bestimmtes Stimmideal zu erreichen – also z.B. um Opern zu singen oder irgendeine andere Sparte. Die Schule ist eine grundlegende Basisarbeit, die dann alle Möglichkeiten des Singens eröffnet, ohne auf einen Stil begrenzt zu sein.

M.T.: *Ich habe selbst festgestellt, dass es viele neue Ansätze beim Werbeck-Singen gibt, z.B. im Umgang mit dem Atem, der Sprache, dem Raumklang. Erst jetzt wird davon einiges in andere Gesangsschulen aufgenommen.*
C.B.: Nach meiner Einschätzung war Frau Werbeck Hundert Jahre ihrer Zeit voraus. Unsere Zeit und unser Leben hat sich stark verändert, aber die Methoden, die Frau Werbeck entwickelt hat, werden immer aktueller und wertvoller. ...

M.T.: *Wie würdest du jemandem, der keine eigenen Erfahrungen damit gemacht hat, das Werbeck-Singen beschreiben?*
C.B.: Was ich sagen kann ist ja nur theoretisch und deshalb würde ich jedem, der sich für das Singen interessiert, empfehlen es selbst auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu machen. In dieser Schulung gibt es ganz neue Ansätze im Umgang mit der Stimme. Und dies geschieht durch ganz einfache Übungen, die jeder machen kann, egal ob jemand meint "keine Stimme" zu haben oder noch nie im ganzen Leben gesungen hat. Die Veränderungen ergeben sich durch einen anderen Umgang mit dem Atem, der Klangwelt und der Sprache bzw. den Lauten und ihren Wirkungen …
Was du sofort feststellen kannst ist, dass durch das Singen alle Körperflüssigkeiten in Bewegung kommen und unserer physischer Körper, welcher ja unser Instrument ist, durchlässig wird für den Klang. Wir harmonisieren unser physisches Instrument, uns selbst.
Du lernst ganz praktisch das Geistige* mit dem Seelischen zusammenzubringen und wie dies wieder auf das Körperliche wirkt. Wir machen keine reinen Körperübungen, die in einer bestimmten Weise auszuführen sind. Es geht wirklich um eine Ganzheit, um einen innerlichen, tiefer gehenden Weg, der dazu sehr effektiv ist. (*Anmerkung B. Irmer: Unter dem Geistigen können auch die Wirkungen des Kosmos wie die des Tierkreises und der Planeten und die Wirkungen einzelner Laute und Töne verstanden werden. Mit diesen Kräften arbeitet auch die Eurythmie.)
Gerade vor ein paar Tagen kam eine Sängerin zu mir und sagte: Wenn sie nach einer Gesangsstunde in der Spiegel schauen würde, dann würde sie sich 10 Jahre jünger fühlen. Es ist wirklich so, je mehr du im Singen fortschreitest umso mehr Jugendkräfte werden in dir wach.

M.T.: *Du bist als professioneller Sänger auch auf vielen Bühnen gestanden. Hast du das Gefühl, dass diese Art des Singens für deine Entwicklung als Künstler von entscheidender Bedeutung war?*
C.B.: Ja, und ich würde noch weiter gehen und sagen, dass mir dieser Impuls auf eine Weise sogar das Leben gerettet hat. Ich denke, ohne diesen Impuls, wäre ich ein ziemlicher Materialist geworden. Obwohl ich gar nicht so aufgewachsen bin, hätte ich bestimmt was mit Wirtschaft gemacht und wäre mehr so ein ganz "normaler" Mann geworden. Das Singen hat meine höheren Fähigkeiten erweckt und tut es immer noch. Das meint die Möglichkeit zu einer nie endenden Entwicklung und ich sehe das als meine Aufgabe. Sich innerlich zu verändern ist heute wichtiger als in der Öffentlichkeit etwas darzustellen. Das ist, wie wenn eine Pflanze eine Blüte hervorbringt. Das Nähren des inneren Lebens und die daraus folgenden Wirkungen sind das Wichtigste.

(Übersetzung Birgit Irmer. Das ganze Interview wurde im Magazine New View, Sommer 2021 veröffentlicht, ist abrufbar unter folgendem LINK https://humboldt-haus.de/wp-content/uploads/Freeing-the-Voice_Interview.pdf)

Seminarhaus
Hotel
Café
vegetarisch-vegane
Verpflegung
Camping
Pool

Café-Öffnungszeiten im Winter bitte erfragen

Frohe Weihnachten + ein gutes neues Jahr!

Gesangswochenende Adventskurs 14.-17. Dez.

Humboldt-Haus
Tagungsstätte & CafeTeeRia im Internationalen Kulturzentrum Achberg
Panoramastr. 30
Achberg bei Lindau am Bodensee
Tel. +49-8380-335
www.humboldt-haus.de

Deutscher Nachhaltigkeitspreis 2024

Aus der Spitze für die Breite

Die Herausforderungen von Klimawandel, Ressourcenmangel und Artschwund verschärfen sich. Parallel wachsen die Kompetenzen der nachhaltigen Wirtschaft in Deutschland. Vorreiter zeigen längst, welche Lösungen funktionieren und wie praktische Transformation gelingt. Jetzt geht es darum, in der Breite einen Unterschied zu machen. Diese Phase der Transformation bietet neue und strukturell andere Herausforderungen als die vorherige.

Vorreiter

Der neue DNP soll in allen Branchen Unternehmen identifizieren, die sich erfolgreich auf den langen, komplexen Weg zur Nachhaltigkeit gemacht haben. Niemand ist am Ziel, die Branchen sind unterschiedlich weit fortgeschritten. Daher vermeidet der DNP Superlative wie "die Nachhaltigsten" mit kaum einlösbaren Absolutheitsversprechen. Der Begriff "Vorreiter" ist dichter an der Methodik, die einstuft, welches Unternehmen in welchem Bereich und mit welchen Themen die Transformation in seiner Branche beispielhaft befördert. Das soll nicht heißen, dass jedes von ihnen zu jeder Zeit unter jedem Blickwinkel alles richtig macht oder gemacht hat. Oder schon auf den ersten Blick zu den "Guten" gehört. Identifiziert werden besonders wirksame Lösungen, wichtige Player, innovative Beiträge und vorbildliche Entwicklungen – wo immer möglich – quantitativ. Anschließend wird auf ein breites Spektrum erfahrener Stakeholder gesetzt. Sie bringen in den Jurys ihr Wissen und ihre unterschiedlichen Sichtweisen, aber auch Kritikfreude und Mut ein, um Vorreiter zu benennen, deren transformativen Lösungen für andere als Vorbild dienen können. Sei es, dass sie schon "grün" gegründet wurden, umfassend umgesteuert haben oder noch im Traditionellen verhaftet aufgrund ihrer schieren Marktmacht (und trotz problematischer Geschäftsmodelle) mit Nachhaltigkeitsleistungen positive Wirkung erzielen. Hier spiegelt die Jury erkennbar die Spannungsfelder der Nachhaltigkeitsdebatte.

Bekannt gegeben wurden die Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2024 am 31.Oktober 2023 in der FAZ. Überreicht und verliehen wurden die Nachhaltigkeitspreise am 23.November 2023 in einer großen Galaveranstaltung in Düsseldorf, unter der Schirmherrschaft von Bundesumweltministerin Steffi Lemke und Bundesverteidigungsminister Boris Pistorius.

Infos:www.nachhaltigkeitspreis.de

FAZ-Beilage:www.yumpu.com/de/embed/view/LgdTzqA-4vUtBCrxP

Wir möchten in dieser Ausgabe auf zwei der Gewinner hinweisen, u. a. auch weil sie ihren Sitz in unserer Gegend haben.

Der ökologische Wasch- und Reinigungsmittelhersteller Sonett ist einer der Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2024

Sonett erhält diesen bedeutenden Preis bereits zum zweiten Mal. In 2022 wurde Sonett für sein Stiftungsmodell und die partnerschaftliche Führung im "Transformationsfeld Gesellschaft" ausgezeichnet. In diesem Jahr kommt die Auszeichnung als Vorreiter der Nachhaltigkeit in der Branche "Wasch- und Reinigungsmittel" hinzu.

Der Preis wird nun zum 16.Mal vergeben. Die Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis bezeichnet die Sieger als "Vorbilder des nachhaltigen Wandels in Deutschland". Weiter heißt es: "Die 140 Juror:innen des DNP für Unternehmen haben sich mit Expertise, Augenmaß und Mut für diejenigen Unternehmen entschieden, die aus ihrer Sicht in diesem Jahr die nachhaltige Transformation in ihren Branchen anführen."
In Bezug auf Sonett wird hervorgehoben: "Die Sonett GmbH möchte als Wasch- und Reinigungsmittelproduzent die eigene Branche Richtung Nachhaltigkeit transformieren. Das Unternehmen setzt auf schadstofffreie, für Gewässer und Ökologie unbedenkliche Wasch- und Reinigungsmittel mit Inhaltsstoffen aus ökologischem Anbau. Sonett bietet außerdem ein Rücknahme- und Recyclingsystem zur Wiederverwendung von Gebinden und Verpackungen an.

MEHRWEG statt EINWEG – die "Kreislaufwirtschaft" bei Sonett

Sonett unterstützt seit jeher das Nachfüllen der Sonett Produkte und bietet dafür viele Produkte in 10-Liter- und 20-Liter-Kanistern an, sowie das entsprechende Nachfüll-Equipment. In 2019 startete Sonett sein Mehrweg- und Recyclingprojekt "Kanister-Rücknahme" mit dem Ziel, 10-Liter- und 20-Liter-Kanister nach Nutzung durch die Kundschaft wieder zurückzuholen, zu reinigen und neu zu befüllen. An diesem Projekt sind derzeit 14 Bio-Großhändler und mehr als 240 Unverpackt-Läden beteiligt.

80 % der Kanister sind wiederverwertbar, der Rest geht in das Sonett Recycling-System. Beschädigte, nicht wiederverwendbare Kanister werden geschreddert, gewaschen und als Rezyklat bei der Produktion neuer Flaschen wieder zugemischt. Seit Januar 2021 sind die ersten Sonett Flaschen mit bis zu 50 % Sonett-eigenem PE-Rezyklat am Markt.

Sonett recycelt selbst

Sonett bietet zudem mit den Sonett Recyclingboxen ein Rücknahmesystem für leere Sonett Kleingebinde an. Der Grund, dass Sonett selbst recycelt, liegt darin, dass Kunststoffe aus dem Gelben Sack immer Schadstoffe enthalten können. Sie sind daher für Lebensmittel nicht zugelassen und kommen deshalb für Sonett Produkte ebenfalls nicht infrage. Aktuell stehen bereits mehr als 360 Recyclingboxen in deutschen Bio-Läden, in denen die Verbraucherinnen und Verbraucher ihre leeren Sonett Flaschen zurückgeben und sicher sein können, dass diese wiederverwendet und neuen Sonett Flaschen beigemischt werden.
Durch die beiden Kreisläufe "Sonett Mehrweg" und "Sonett Recycling" konnten in 2021 ca. 12,9 Tonnen und in 2022 bereits mehr als 21 Tonnen Kunststoff eingespart werden – Tendenz steigend.

Ressourcenschonung: Wasser als Träger alles Lebendigen

Bereits der Ursprungsimpuls von Sonett war Ressourcenschonung. Sonett startete in den 70er-Jahren mit Beginn der Naturkostbewegung. Denn Ende der 60er-Jahre schäum-

ten in Deutschland aufgrund der "neuen", nicht abbaubaren Waschmittel-Tenside die Flüsse über. Damals wurde am Institut für Strömungsforschung in Herrischried festgestellt, in welch hohem Maß das Grundwasser bereits durch diese Tenside kontaminiert war. Aus dieser alarmierenden Erkenntnis wurde die Idee des "Waschens im Baukastensystem" entwickelt, mit der die Marke Sonett dann in den 70er-Jahren als Pionier in der Naturkostbewegung an den Markt ging. Bei diesem System werden die einzelnen Bestandteile, die waschaktiven Stoffe, Enthärter und Bleichmittel, entsprechend der örtlichen Wasserhärte und des Verschmutzungsgrads der Wäsche separat dosiert. Hierdurch werden in hohem Maß Ressourcen eingespart und es kann mit rein pflanzlichen Tensiden und reiner Sauerstoffbleiche gewaschen werden.

Alle Rohstoffe in den Sonett Produkten sind zu 100 Prozent biologisch abbaubar, enthalten keine Rohstoffe aus der Erdölchemie, sind frei von Gentechnik und Mikroplastik. Die Wirksamkeit und Ökologie des Baukastensystems fand zuletzt 2019 seine schöne Bestätigung, indem Sonett im Vergleich mit 21 herkömmlichen Vollwaschmitteln aus dem Supermarkt und vier Ökowaschmitteln bei ÖKO-TEST Testsieger wurde.

Infos: www.nachhaltigkeitspreis.de/unternehmen/wasch-reinigungsmittel

Über Sonett

Die Sonett GmbH hat ihren Sitz im Deggenhausertal, Nähe Bodensee und beschäftigt derzeit 120 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Unternehmen wird partnerschaftlich geführt und die Kapitalanteile wurden der gemeinnützigen Stiftung Sonett übertragen. Sonett wurde für sein nachhaltiges und soziales Engagement bereits mehrfach ausgezeichnet.

Infos: www.sonett.eu

Sie können die Welle auch online lesen

Circa eine Woche bevor die Printausgabe verteilt wird, können Sie diese schon im Internet lesen und viele Ausgaben auch im Archiv.

www.die-welle.org

Aufrechter • Beweglicher werden
Schmerzfreier • Entspannter sein

Praxis für Faszientherapie

Dr. rer. nat. Arne Sturm

Wolfgangstr. 12, 88239 Wangen i.A.
www.senmotic-bodensee.de
+49 (0) 176 / 31 35 03 07

info@senmotic-bodensee.de

VAUDE gewinnt den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024 für Fairness und Umweltschutz in der Lieferkette

VAUDE, der nachhaltige Outdoor Ausrüster mit Sitz in Tettnang, wurde mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2024 ausgezeichnet, als Anerkennung für außergewöhnliches Engagement für eine faire und umweltfreundliche Lieferkette. Diese prestigeträchtige Auszeichnung markiert einen besonderen Höhepunkt im Jahr 2024, in dem VAUDE sein 50-jähriges Jubiläum feiert. Antje von Dewitz, Geschäftsführerin von VAUDE, äußerte sich begeistert über die Ehrung: "Der Deutschen Nachhaltigkeitspreis ist eine wichtige Bestätigung für all das, was wir bei VAUDE seit vielen Jahren gemeinsam antreiben und erreichen – eine wunderbare Anerkennung zu unserem 50. Geburtstag!" Dieser Sieg ist eine Bestätigung für das kontinuierliche Bestreben von VAUDE, nachhaltiges Wirtschaften zu fördern und die Standards in der Outdoorindustrie zu setzen.

Die Auszeichnung würdigt das unermüdliche Engagement von VAUDE für eine Lieferkette, die fair, transparent und umweltschonend ist. Durch Partnerschaften mit Lieferanten und Herstellern, die ähnliche Werte teilen, setzt VAUDE Maßstäbe für eine verantwortungsvolle Produktion . Dieses Engagement trägt dazu bei, die ökologischen und sozialen Auswirkungen der Produktion zu minimieren und gleichzeitig die Lebensbedingungen der Menschen in den Produktionsländern zu verbessern.

Vertrauen und Transparenz

Auf jeder Produktseite zeigt VAUDE den Hersteller unter der Kategorie 'Wo hergestellt', um volle Transparenz über die Lieferkette zu gewährleisten. Die faire Produktion basiert auf sorgfältiger Auswahl der Partner und strikter Einhaltung klar definierter Umwelt- und Sozialstandards – darüber wird umfassend und transparent im Nachhaltigkeitsbericht informiert.

Green Shape

Unser Planet braucht Taten. Und gerade Outdoor-Ausrüstung darf die Natur nicht unnötig belasten. Green Shape ist ein Standard für umweltfreundlichere Outdoor-Produkte. Da es kein vergleichbares System gibt, das ähnlich umfassend und streng ist, hat VAUDE sein eigenes Siegel Green Shape entwickelt. Denn jede Bewegung beginnt damit, dass jemand vorangeht und nicht nur schön redet, sondern konsequent handelt. Falls notwendig, lassen sich Green Shape-Produkte einfach reparieren. Dazu stellet VAUDE die notwendigen Ersatzteile und Anleitungen zur Verfügung. Wer nicht mehr weiter weiss, dem steht der VAUDE Reparatur-Service zur Seite. Wichtig ist ausserdem, dass bei der Herstellung kein unnötiger Abfall entsteht und das sich das Produkt am Ende von seinem Lebenszyklus gut recyclen lässt.

Infos: www.vaude.com/de/de/blog

DEZEMBER

Von der Wunde zum Wunder
Einzelbegleitung, Beziehungsklärung, Meditation, Seminare und Kurse
Iris & Christian MOOS
kontakt@erwecke-dein-herzlicht.de
+49 (0) 1578 502 1578
88696 Owingen

Life-Coaching im Herzraum am Bodensee
www.moos-und-moos.de

FR 01.12.

bis SO 03.12., "Meditatives Einstimmen in die Advents- und Weihnachtszeit", mit Dirk Kruse, anmelden bei Holger Meyer zur Müdehorst, **Hof Hermannsberg, Heiligenberg**

17:00 - 19:00 Uhr, "Führung durch den Goldbachstollen des ehemaligen KZ Aufkirch", immer am 1.Freitag im Monat, **Treffpunkt am Eingang, Nähe Bahnhof Therme, Überlingen**

18:00 - 20:00 Uhr, "Eröffnung Adventsbasar", Besichtigung der Verkaufsstände, Musik, Verkostung, **Freie Waldorfschule, Wangen**

SA 02.12.

09:00 - 13:00 Uhr, "Kinderkunst Vorarlberg: Tiefdruck mittels Tetrapacks", mit Merle Kühner, bitte anmelden,
Waldorfschule Rheintal, A-Götzis

09:00 - 14:00 Uhr, "Akupressur zur Selbstanwendung", mit Angelika Buch,
Mitigate, Sigmarszell

10:00 - 17:00 Uhr, "Adventsbasar", Kerzen ziehen, Schwimmende Lichtlein, Kränze binden, handgemachte Puppen und Spielsachen, Begegnung im Bühnencafé oder an der Espressobar, **Freie Waldorfschule, Wangen**

10:00 - 12:30 Uhr, "Afrikanisches Trommeln", Workshop für Einsteiger, mit Marieluise Reisch, mit Anmeldung, **RhythmusRaum, Markdorf**

13:30 - 17:30 Uhr, "Mystischer Adventskranz mit Feenstaub", mit Anmeldung,
Känguruhof, CH-Bernhardszell

17:45 - ca. 20:15 Uhr, "Schütze: Die Kunst der inneren Reise", Astrokreis mit Viktoria Vlcek,
Yoga- und Gesundheitspraxis, Frickingen

19:00 - 21:00 Uhr, "Die 12 Rauhnächte und der 13. Mond", Vortrag mit Susanne Türtsche,
Bildungshaus St. Arbogast, A-Götzis

SO 03.12.

09:00 - 18:00 Uhr, "Die 12 Rauhnächte und der 13. Mond", vertiefendes Tagesseminar mit Susanne Türtsche,
Bildungshaus St. Arbogast, A-Götzis

09:30 - 17:00 Uhr, "Meine Vision für das neue Jahr", Onlinetagesseminar mit Sabrina Gundert, bei ihr anmelden, **online**

16:30 Uhr, "Tanz durch die Jahrhunderte", mit dem Tu-Duo, Marko Trivunovic / Akkordeon und Ionel Ungurean / Viola, gefördert durch die Konzertförderung Deutscher Musikwettbewerb des Deutschen Musikrats, **Wilhelm-Meister-Saal, Dorfgemeinschaft Lautenbach**

17:00 Uhr, "Adventskonzert", mit der Münsterkantorei Überlingen, Münsterbläser, Martin Weber an der Orgel, Leitung: KMD Melanie Jäger-Waldau, **St. Nilolaus Münster, Überlingen**

17:00 Uhr, "Winter Crackers", Texte und Musik zur Winter- und Weihnachtszeit, mit Peter Veit und Peter Vogel,
Schloss Montfort, Langenargen

18:00 - 20:00 Uhr, "Herzkreis", zum ehrlichen Mitteilen und wertfreien Hören unserer Herzensanliegen, mit und bei Iris und Christian Moos, **Owingen**

MO 04.12.

18:00 - 20:00 Uhr, "Wahrnehmungsschulung von Engeln, Zwischenreichwesen und Elementarwesen anhand der Mitteilungen von Ines Siri Trost", Arbeitsgruppe bei Iris und Christian Moos, immer montags, **Owingen**

19:15 - 20:30 Uhr, "Yoga", mit Victoria Vlcek, bei ihr anmelden, immer montags,
Camphill Ausbildungen, Frickingen

20:00 Uhr, "Meditation in der Tradition von Theravada", mit Peter Altenried, immer montags, für Praktizierende und Interessierte,
Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg

DI 05.12.

15:00 - 16:30 Uhr, "Tanz dich fit - mach einfach mit", für Tanzfreudige 50plus mit Silvia Figel, immer dienstags, auch für Ungeübte geeignet,
Evang. Gemeindehaus, Oberuhldingen

17:45 - 19:00 Uhr, "Yoga", mit Victoria Vlcek, bei ihr anmelden, immer dienstags,
Yoga- und Gesundheitspraxis, Frickingen

19:00 - 22:00 Uhr, "Adventsmeditations-Aufstellung", mit Hans-Peter Regele von ARKANUM, Praxis für Therapie in Lindau, bei ihm anmelden, **Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg**

Mi 06.12.

09:30 - 10:45 Uhr, "Yoga", mit Victoria Vlcek, bei ihr anmelden, immer mittwochs,
Yoga- und Gesundheitspraxis, Frickingen

10:00 - 12:00 Uhr, "Information über *Talente Allgäu-Bodensee* und Beratung über bürgerschaftliches Engagement", immer mittwochs, ohne Anmeldung, **Bürgeramt, Wangen**

14:00 - 17:00 Uhr, "Adventsnachmittag für Kinder", bitte anmelden,
Bildhauerschule, CH-Müllheim

15:30 - 16:15 Uhr, "Das große Weihnachtsfest im Zoo", von Sophie Schoenwald, weihnachtliche Vorlesestunde mit für Kinder ab 4 Jahren,
Bücherei im Kornhaus, Wangen

19:00 Uhr, "Gesundheits-Stammtisch des Naturheilverein Bodensee", mit zwei Kurzreferaten, Joachim Kaiser: "Trotz 5 G, Wlan und Co. ein gesundes Wohnumfeld?" und Ralph Schneider: "Gesundes Wasser - gesunder Mensch",
Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg

DO 07.12.

16:30 - 18:00 Uhr, "Talente Allgäu-Bodensee", Beratung und Information über den Tauschring, immer am ersten Donnerstag im Monat, ohne Anmeldung, **Gästebüro Rathaus, Überlingen**

19:00 Uhr, "Tauschring *Talente Allgäu-Bodensee*", vorweihnchtliches Treffen der Regionalgruppe, für Mitglieder u. Interessierte, Gäste sind immer willkommen,
Mehrgerationenhaus, Markdorf

FR 08.12.

bis SO 10.12., "Begriffe, die wie Engel sind", Adventtagung mit Johannes Stüttgen und Gerhard Schuster, **Humboldthaus, Achberg**

bis SO 10.12., "Durch den inneren Schatten zur Liebe", offenes Wochenendseminar der ARKANUM-Lebensschule, begleitete Wege in die Freiheit, mit Hans-Peter Regele, bei ihm anmelden, **Seminarhaus Sonnentor, Eintürnen bei Bad Wurzach**

bis SO 10.12. "Focusing", Beginn der Ausbildung mit Martin Höhn /Focusing Ausbilder DFI, Rhythmustherapeut,
Bildungshaus St. Arbogast, A-Götzis

09:00 - 13:00 Uhr, "Kinderkunst Vorarlberg: Perspektiven zeichnen", mit Egmont Hartwig, bitte anmelden,
Waldorfschule Rheintal, A-Götzis

SA 09.12.

17:00 - 20:00 Uhr, "Praktische Spiritualität - Schulungsweg", offener Schulungskreis mit Simone Stoll,
Lebensschule für Gesundheit, Salem

Buch Kultur Opitz
Kinder- und Jugendbücher
Anthroposophie
Kunstpostkarten
Klassische CDs und Noten
Allgemeines Antiquariat
78462 Konstanz, St. Stephans Platz 45
Tel. 07531-24171, www.buchkulturopitz.de

Die Adressen der Veranstalter und der Veranstaltungsorte finden Sie auf S.18 - 19

19:00 Uhr, "Adventliche Abendmusik", **St. Martin, Wangen**

20:00 Uhr, "Jahreskonzert der Stadt- und Jugendkapelle Überlingen e.V.", **Freie Waldorfschule, Überlingen**

20:00 Uhr, "Gerhard Polt & die Well-Brüder aus´m Biermoos", veranstaltet von Kultrast e.V., **Freie Waldorfschule, Wangen**

SO 10.12.

11:00 Uhr, "AOI Trio", Kosuke Akimoto /Klavier, Kyoko Ogawa /Violine, Yu Ito /Violoncello spielen Stücke von W.A. Mozart, Toshio Hosokawa und Antonin Dvorak, **Museum Villa Rot, Burgrieden-Rot**

11:00 Uhr, "Kristallklangschalen Meditation", mit Marieluise Reisch, Entspannung pur durch ausgleichende Schwingungen, mit Anmeldung, **RhythmusRaum, Markdorf**

17:00 Uhr, "Adventskonzert der Jugendmusikschule Württ. Allgäu", **Stadthalle, Wangen**

19:00 Uhr, "INKA 2023 - Menschen, Projekte, Ideen", Eröffnung der Ausstellung mit Konzert "Kratzer auf der Christbaumkugel", Satirische Texte und Jazz-Musik zur Vorweihnachtszeit, **Humboldthaus, Achberg**

DI 12.12.

19:00 - 22:00 Uhr, "Bewegungen des Geistes", Aufstellungsabend mit Hans-Peter Regele von ARKANUM, Praxis für Therapie in Lindau, bei ihm anmelden, **Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg**

19:00 Uhr, "Tauschring Isny-Leutkirch", offenes Tauschtreffen, Gäste sind herzlich willkommen, **Paul-Fagius-Haus, Isny**

MI 13.12.

19:00 - 20:45 Uhr, "LICHTBLICKE-Gesprächsgruppe für hochsensible Menschen", **online und Mehrgenerationenhaus, Markdorf**

19:15 - 21:15 Uhr, "Gewaltfreie Kommunikation", Übungsgruppe mit Marion Schneider, bei ihr anmelden, **Musikwerkstatt, Tettnang**

19:30 - 21:00 Uhr, "Stimmpro", Tönen, Singen, Stimm-Improvisieren mit Katharina Richter, bei ihr anmelden, **Klangraum, Ravensburg**

Jeder ist seines Glückes Schmied.

Schmiedekurse

Bronzegießen, Schweißen, Kupfertreiben

mit **Martin Echterhoff** an der Waldorfschule Stockach-Wahlwies für Erwachsene, Kindergeburtstage, Teamevents Klassen- oder Eltern-Kind-Aktionen

Tel: 07771 921667

echterschmied@posteo.de

www.waldorfschule-wahlwies.de/schmiedekurse

DO 14.12.

bis SO 17.12., "Einstimmen in die Weihnachtszeit", Gesangsseminar nach der Schule der Stimmenthüllung von Valborg Werbeck-Svardström, mit Christiaan Boele, mit Anmeldung, **Humboldthaus, Achberg**

19:00 Uhr, "Tauschring *Talente Allgäu-Bodensee*", weihnachtliches Treffen der Regionalgruppe, für Mitglieder und Interessierte, Gäste sind immer willkommen, **Speisesaal, Talanderschule, Wangen**

20:00 Uhr, "Anna Hainmüller", offene Bühne für regionale Künstler, **Biostube Wendeltreppe, Orsingen**

20:00 - 22:00 Uhr, "Singen, Singen, Singen", mit Sieghard Bay, **FreiRaum, Kißlegg**

19:30 Uhr, "Swinging into Christmas", Weihnachtskonzert mit der Bigband des Jazzseminars Dornbirn, **Kuppelsaal, Vorarlberger Landesbibliothek, A-Bregenz**

FR 15.12.

19:30 Uhr, "Christmas Jazz" mit Peter Vogel und Band, **Münzhof, Langenargen**

19:30 Uhr, "Märchenhafter Freitag", Regula Seelherr erzählt wie jedes Jahr in der Weihnachtszeit wieder Märchen, mit musikalischer Begleitung, **Bücherei im Kornhaus, Wangen**

SA 16.12.

13:30 - 16:30 Uhr, "Nabelstrom - Sorgen schnell beseitigen", Jin Shin Jyutsu Tierkreis-Organstrom-Kurs, mit Judith Pfäffinger, bei ihr anmelden, **Praxis Heer, Tengen-Wiechs a. Randen**

18:00 Uhr, "Weihnachts-Vesper", mit dem Heinrich Schütz Vocalensemble und -Consort, **Auferstehungskirche, Überlingen**

19:30 Uhr, "Light-Show und Orgel", mit KMD Melanie Jäger-Waldau an der Orgel, **St. Nikolaus Münster, Überlingen**

SO 17.12.

13:00 - 18:00 Uhr, "Am tiefsten Punkt der Nacht beginnt das Licht...", Kreistänze für Frauen zur WinterSonnenWende mit Ingemar Rohn, **Überlingen**

14:30 Uhr, "Adventskonzert der Städtischen Musikschule, **Kursaal, Überlingen**

15:00 Uhr, "Ita und Marie", Gunna Wendt holt Ihre Lesung aus der neuen Biografie "Ita Wegman und Marie Steiner von Sivers, Lebensgefährtinnen um / neben Rudolf Steiner" nach, veranstaltet vom Verein Soziale Skulptur, **Humboldthaus, Achberg**

17:00 Uhr, "Adventskonzert der Blechbläser der Stadtkapelle", **Freie Waldorfschule, Wangen**

17:00 Uhr, "Light-Show und Orgel", mit KMD Melanie Jäger-Waldau an der Orgel **St. Nikolaus Münster, Überlingen**

18:00 - 20:00 Uhr, "Herzkreis", zum ehrlichen Mitteilen und wertfreien Hören unserer Herzensanliegen mit und bei Iris und Christian Moos, **Owingen**

MI 20.12.

19:00 Uhr, "Oberuferer Christgeburtspiel", **Festsaal, Freie Waldorfschule, Wangen**

20:00 Uhr, "Kunst, Spiritualität und soziales Leben", Rundgespräch mit Walter Kugler und Anton Kimpfler im Gedenken an Peter Schilinski **Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg**

20:00 Uhr, "Liederstrasse", Allgäuer Band mit Werner Specht, **Hägeschmiede, Wangen**

DO 21.12.

WINTERSONNENWENDE

Talente Allgäu Bodensee

Talente Allgäu-Bodensee ist eine selbstorganisierte Plattform für bargeldloses Tauschen von Dienstleistungen und Waren mit dem Grundgedanken eines bürgerschaftlich-sozialen Engagements und dient dem Aufbau eines Unterstützungsnetzwerkes für Menschen aller sozialen Schichten.

Mitmachen können alle, die die Grundsätze akzeptieren, egal welchen Alters und mit welchen Fähigkeiten auch immer.

www.talente-allgaeu-bodensee.de

FR 22.12.

19:30 Uhr, "Märchenhafter Freitag", Regula Seelherr erzählt, wie jedes Jahr in der Weihnachtszeit, wieder Märchen, mit musikalischer Begleitung, **Bücherei im Kornhaus, Wangen**

SO 24.12.

HEILIG ABEND

16:30 Uhr, "Christgeburtspiel", mit Patienten und Mitarbeitern der
Fachklinik für Drogenkrankheiten siebenzwerge, Salem-Oberstenweiler

MO 25.12.

1.WEIHNACHTSTAG

DI 26.12.

2.WEIHNACHTSTAG

20:00 Uhr, "Auszeit", Comedy-Kabarett mit Uli Böttcher, **Hägeschmiede, Wangen**

MI 27.12.

bis FR 29.12., "100 Jahre Weihnachtstagung", Konferenz, mit Anmeldung, **Schloß Hohenfels**

16:00 - 18:30 Uhr, "Abschied und Neubeginn - Altes loslassen und Neues begrüßen", Meditatives Malen mit Wahrnehmungsübungen, ohne künstlerische Vorkenntnisse, mit Ulrike Liebsch, anmelden, **Atelier Kunst-T-Raum, Wangen**

19:00 Uhr, "Weihnachts- und Silvesterkonzert", mit Christian Segmmehl am Saxophon und Chrsitian Schmid an der Orgel, **St. Maria, Isny**

20:00 Uhr, "Auszeit", Comedy-Kabarett mit Uli Böttcher, **Hägeschmiede, Wangen**

DO 28.12.

20:00 Uhr, "Ab durch die Mitte - Midlife-Crisis unerwünscht", Kabarett mit Udo Zepezauer und Mirjam Woggon, **Hägeschmiede, Wangen**

FR 29.12.

17:00 - 18:00 Uhr, "Klang-Meditation ins neue Jahr", mit Sabine Pfau, anmelden bei
Salzgrotte im Lea-Vitalhaus, Niederwangen

19:00 Uhr, "Astronomischer Abend", mit Roland Linsenmeyer, **Humboldthaus, Achberg**

19:30 Uhr, "Märchenhafter Freitag", Regula Seelherr erzählt, wie jedes Jahr in der Weihnachtszeit, wieder Märchen, mit musikalischer Begleitung, **Bücherei im Kornhaus, Wangen**

SA 30.12.

bis MO 01.01.2024, "Bewusst ins Neue Jahr", mit Sieghard Bay, **FreiRaum, Kißlegg**

13:30 - 19:00 Uhr, "Jahreswechsel - Wechselkunst", Ritual zum Gestalten eines persönlichen und kraftvollen Übergangs vom Alten ins Neue, mit Rani Legde-Naskar, **online per zoom**

20:00 Uhr, "Konzert zum Jahresausklang", mit Viz Michael Kremietz,
Humboldthaus, Achberg

SO 31.12.

19:00 Uhr, "Silvesterkonzert der Stadtkapelle", **Freie Waldorfschule, Wangen**

JANUAR

MO 01.01.

18:00 - 20:00 Uhr, "Wahrnehmungsschulung von Engeln, Zwischenreichwesen und Elementarwesen anhand der Mitteilungen von Ines Siri Trost", Arbeitsgruppe bei Iris und Christian Moos, immer montags, **Owingen**

DI 02.01.

17:45 - 19:00 Uhr, "Yoga", mit Victoria Vlcek, bei ihr anmelden, immer dienstags,
Yoga- und Gesundheitspraxis, Frickingen

MI 03.01.

09:30 - 10:45 Uhr, "Yoga", mit Victoria Vlcek, bei ihr anmelden, immer mittwochs,
Yoga- und Gesundheitspraxis, Frickingen

10:00 - 12:00 Uhr, "Information über *Talente Allgäu-Bodensee* und Beratung über bürgerschaftliches Engagement", immer mittwochs, ohne Anmeldung, **Bürgeramt, Wangen**

19:00 - 20:45 Uhr, "LICHTBLICKE-Gesprächsgruppe für hochsensible Menschen", **online und Mehrgenerationenhaus, Markdorf**

DO 04.01.

16:30 - 18:00 Uhr, "Talente Allgäu-Bodensee", Beratung und Information über den Tauschring, immer am ersten Donnerstag im Monat, ohne Anmeldung, **Gästebüro Rathaus, Überlingen**

FR 05.01.

17:00 - 19:00 Uhr, "Führung durch den Goldbachstollen des ehemaligen KZ Aufkirch", immer am 1.Freitag im Monat, **Treffpunkt am Eingang, Nähe Bahnhof Therme, Überlingen**

SA 06.01.

HEILIGE DREI KÖNIGE

17:45 - ca. 20:15 Uhr, "Steinbock: Ernst und Kark - Das Licht wird geboren", Astrokreis mit Viktoria Vlcek,
Yoga- und Gesundheitspraxis, Frickingen

20:00 Uhr, "Der Fünfte König", Theaterstück von Manfred Grüttgen, gespielt von Claudius Hoffmann, **Fachklinik siebenzwerge, Salem-Oberstenweiler**

SO 07.01.

13:30 - 19:00 Uhr, "Jahreswechsel - Wechselkunst", Ritual zum Gestalten eines persönlichen und kraftvollen Übergangs vom Alten ins Neue, mit Rani Legde-Naskar, **online per zoom**

MO 08.01.

18:00 - 18:45 Uhr, "Meditation über zwei Herzen", mit Angelika Buch, immer montags,
Online und Mitigate, Sigmarszell

19:15 - 20:30 Uhr, "Yoga", mit Victoria Vlcek, bei ihr anmelden, immer montags,
Camphill Ausbildungen, Frickingen

20:00 Uhr, "Meditation in der Tradition von Theravada", mit Peter Altenried, immer montags, für Praktizierende und Interessierte,
Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg

DI 09.01.

15:00 - 16:30 Uhr, "Tanz dich fit - mach einfach mit", für Tanzfreudige 50plus mit Silvia Figel, immer dienstags, auch für Ungeübte geeignet,
Evang. Gemeindehaus, Oberuhldingen

MI 10.01.

15:30 - 16:15 Uhr, "Vorlesen & Basteln", Überraschungsgeschichte für Kinder ab 4 Jahren,
Stadtbücherei im Kornhaus, Wangen

17:30 - 19:00 Uhr und 19:30 - 21:00 Uhr, Start der neuen Yoga-Präventionskurse mit Sabine Pfau, immer mittwochs, Probestunde nach Rücksprache möglich,
Praxis KLANG und YOGA, Wangen/Allgäu

Die Adressen der Veranstalter und der Veranstaltungsorte finden Sie auf S.18 - 19

19:30 - 21:00 Uhr, "Stimmpro", Tönen, Singen, Stimm-Improvisieren mit Katharina Richter, bei ihr anmelden, **Klangraum, Ravensburg**

20:00 Uhr, "Künstliche oder schöpferische Intelligenz - Der Mensch ist wichtiger denn je", Vortrag und Gespräch mit Anton Kimpfler / Schriftsteller aus Freiburg,
Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg

DO 11.01.

08:30 - 09:45 Uhr, "Yoga am Vormittag", 5 x, immer donnerstags, mit Angelika Buch,
10:00 - 11:15 Uhr, "Yoga auf dem Stuhl für Senioren", 6 x, immer donnerstags, mit Angelika Buch, **Mitigate, Sigmarszell**

20:00 Uhr, "Christian Brückner", offene Bühne für regionale Künstler,
Biostube Wendeltreppe, Orsingen

FR 12.01.

17:00 - 18:00 Uhr, "Klang-Meditation in der Salzgrotte", mit Sabine Pfau, anmelden bei **Lea-Vitalhaus, Niederwangen**

SO 14.01.

11:00 Uhr, "Kristallklangschalen Meditation", mit Marieluise Reisch, Entspannung pur durch ausgleichende Schwingungen, mit Anmeldung, **RhythmusRaum, Markdorf**

18:00 - 20:00 Uhr, "Herzkreis", zum ehrlichen Mitteilen und wertfreien Hören unserer Herzensanliegen mit und bei Iris und Christian Moos, **Owingen**

MO 15.01.

19:30 - 20:30 Uhr, "Afrikanisches Trommeln", Trommelkurs für Einsteiger, mit Marieluise Reisch, bei ihr anmelden, mit 4 Terminen, wöchentlich, **RhythmusRaum, Markdorf**

DI 16.01.

19:00 Uhr, "Tauschring Isny-Leutkirch", offenes Tauschtreffen, Gäste sind herzlich willkommen, **Paul-Fagius-Haus, Isny**

MI 17.01.

14:30 - 16:00 Uhr, "Schule entdecken: Kleine Leute stellen große Fragen", mit Julia Fedele, bitte anmelden,
Waldorfschule Rheintal, A-Götzis

19:15 - 21:15 Uhr, "Gewaltfreie Kommunikation", Übungsgruppe mit Marion Schneider, bei ihr anmelden, **Musikwerkstatt, Tettnang**

DO 18.01.

19:00 Uhr, "Nachhaltiger DIY Workshop", mit Amelie von "viele-kleine-Dinge", mit Anmeldung, **Unverpacktladen Tante Lose, Wangen**

Sieghard Bay
Heilpraktiker für Psychotherapie
Hypnosetherapie, Hypnoanalyse
Heiltrance und Klangheilung
Atem- und Stimmschule
www.sieghard-bay.de

20:00 - 22:00 Uhr, "Singen, Singen, Singen", mit Sieghard Bay, **FreiRaum, Kißlegg**

FR 19.01.

bis SO 21.01., "Schmiedekurs, Bronzegießen, Schweißen, Kupfertreiben", mit Martin Echterhoff, bei ihm anmelden, **Freie Waldorfschule Wahlwies, Stockach-Wahlwies**

15:00 - 19:00 Uhr, "Vorstellung der Jahresarbeiten der 12.Klasse",
Freie Waldorfschule, Ravensburg

SA 20.01.

bis SO 21.01., "Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui", Grundkurs mit Angelika Buch, **Mitigate, Sigmarszell**

Heute ist
Redaktionsschluss
für die Frühjahrsausgabe
Veranstaltungstermine
für März, April und Mai 2024
sollten uns am 20.Januar vorliegen.
info@die-welle.org

09:00 - 16:00 Uhr, "Vorstellung der Jahresarbeiten der 12.Klasse",
Freie Waldorfschule, Ravensburg

SO 21.01.

13:30 - 16:30 Uhr, "Gallenblasenstrom - Wut / Ärger", Jin Shin Jyutsu Tierkreis-Organstrom-Kurs mit Judith Pfäffinger, bei ihr anmelden, **Praxis Heer, Tengen-Wiechs am Randen**

16:30 Uhr, "Der Fünfte König", Theaterstück von Manfred Grüttgen, gespielt von Claudius Hoffmann, Benefizveranstaltung für die Kirche, **Die Christengemeinschaft, Emmauskirche, Überlingen,**

MO 22.01.

bis FR 26.01., jeweils 09:00 - 17:00 Uhr, "Plastisches Zeichnen",
Bildhauerschule, CH-Müllheim

MI 24.01.

14:00 - 17:00 Uhr, "Bildhauernachmittag für Kinder, mit Anmeldung,
Bildhauerschule, CH-Müllheim

19:30 - 21:00 Uhr, "Stimmpro", Tönen, Singen, Stimm-Improvisieren mit Katharina Richter, bei ihr anmelden, **Klangraum, Ravensburg**

DO 25.01.

17:00 - 19:30 Uhr, "Dream big - Gestalte dein Vision Board", Freigeist-Visions-Workshop für Jugendliche zwischen 13-19 Jahren, mit Diana Panzirsch,
Bildungshaus St. Arbogast, A-Götzis

FR 26.01.

16:00 - 18:00 Uhr, "Superbrain Yoga - mehr Konzentration, weniger Stress", mit Angelika Buch, **Mitigate, Sigmarszell**

19:00 Uhr, "Tauschring *Talente Allgäu-Bodensee*", Treffen der Regionalgruppe, für Mitglieder u. Interessierte, Gäste sind immer willkommen, **Treffpunkt Zech, Lindau-Zech**

SA 27.01.

09:00 - 13:00 Uhr, "Eltern-Kind-Schmieden", mit Martin Echterhoff, bei ihm anmelden, **Freie Waldorfschule Wahlwies, Stockach-Wahlwies**

09:00 - 14:00 Uhr, "Akupressur zur Selbstanwendung", mit Angelika Buch,
Mitigate, Sigmarszell

10:00 - 17:00 Uhr, "Gesellschaftswandel", Workshop mit Ans Groene, u.a. mit Übungen aus ihrem Buch "Die Erlösung des Bienendrachens", bei ihr anmelden.
Die Christengemeinschaft, Wangen

SO 28.01.

11:00 Uhr, "Kristallklangschalen Meditation", mit Marieluise Reisch, Entspannung pur durch ausgleichende Schwingungen, mit Anmeldung, **RhythmusRaum, Markdorf**

18:00 - 20:00 Uhr, "Herzkreis", zum ehrlichen Mitteilen und wertfreien Hören unserer Herzensanliegen mit und bei Iris und Christian Moos, **Owingen**

MO 29.01.

bis DI 30.01., jeweils 09:00 - 17:00 Uhr, "Autismus bei Erwachsenen", Modul 8 der Fortbildungsreihe "Es geht auch anders", mit Dr. med. Hartwig Volbehr (Psychiater, Psychotherapeut),
Camphill Ausbildungen gGmbH, Frickingen

DI 30.01.

18:30 - ca. 21:30 Uhr, "Systemische Astrologie", 1. von 14 Abenden der Grundausbildung mit Hans Peter Regele von ARKANUM, Praxis für Therapie in Lindau, bei ihm anmelden,
Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg

MI 31.01.

14:30 - 16:00 Uhr, "Theater im Ohrensessel mit Stefan Libardi", bitte anmelden,
Waldorfschule Rheintal, A-Götzis

18:00 - 19:15 Uhr, "Yoga online", 12 x mit Angelika Buch, immer mittwochs,
Mitigate, Sigmarszell

20:00 Uhr, "Erstklassgespräche",
Freie Waldorfschule, Ravensburg

FEBRUAR

DO 01.02.

16:30 - 18:00 Uhr, "Talente Allgäu-Bodensee", Beratung und Information über den Tauschring, immer am ersten Donnerstag im Monat, ohne Anmeldung, **Gästebüro Rathaus, Überlingen**

20:00 Uhr, "Offene Bühne für regionale Künstler", **Biostube Wendeltreppe, Orsingen**

FR 02.02.

MARIA LICHTMESS

bis SO 04.02., "Der eigene Lebensfaden", offenes Wochenendseminar der ARKANUM-Lebensschule, begleitete Wege in die Freiheit, mit Hans-Peter Regele, bei ihm anmelden, **Seminarhaus Sonnentor, Eintürnen bei Bad Wurzach**

bis SO 04.02., "Ein Wochenende mit Dir", drei innige Schreibtage, zwischen Himmel und Erde, Trauerarbeit durch Schreiben, mit Barbara Pachl-Eberhart, **Bildungshaus St. Arbogast, A-Götzis**

14:30 - 16:00 Uhr, "Schule entdecken: La Chandeleur - Der Tag der Crépes", bitte anmelden, **Waldorfschule Rheintal, A-Götzis**

17:00 - 19:00 Uhr, "Führung durch den Goldbachstollen des ehemaligen KZ Aufkirch", immer am 1.Freitag im Monat, **Treffpunkt am Eingang, Nähe Bahnhof Therme, Überlingen**

18:30 - 21:30 Uhr, "Einführung in die Meditation und Seelenübungen", mit Simone Stoll von der Lebensschule für Gesundheit, **VHS, Pfullendorf**

SA 03.02.

13:00 - 18:00 Uhr, "LichtmessTanzNachmittag für Frauen", mit Ingemar Rohn, **Überlingen**

17:45 - ca. 20:15 Uhr, "Wassermann: Rebell und Reformator - Freiheit und Verantwortung", Astrokreis mit Viktoria Vlcek, **Yoga- und Gesundheitspraxis, Frickingen**

deine belastenden Verstrickungen im Familiensystem, im sozialen Umfeld, an der Arbeit, deine persönlichen Stolpersteine...
Damit dein Leben fließen kann in Freude und Gelassenheit
energetisches-familienstellen-allgaeu.de
Susanna Gantner

SO 04.02.

10:00 - 12:00 Uhr, "Gesundheitswandern mit Atemübungen und Naturbetrachtungen", immer sonntags, mit Simone Stoll, **Lebensschule für Gesundheit, Salem**

11:00 Uhr, "Kristallklangschalen Meditation", mit Marieluise Reisch, Entspannung pur durch ausgleichende Schwingungen, mit Anmeldung, **RhythmusRaum, Markdorf**

MO 05.02.

18:00 - 19:15 Uhr und 19:30 - 21:00 Uhr, "Yoga & Praktische Spiritualität", Yoga- und Atemkurse für Anfänger und Fortgeschrittene, immer montags, mit Simone Stoll/ Lebensschule für Gesundheit, **Hotel Gerbe, Ailingen**

18:00 - 20:00 Uhr, "Wahrnehmungsschulung von Engeln, Zwischenreichwesen und Elementarwesen anhand der Mitteilungen von Ines Siri Trost", Arbeitsgruppe bei Iris und Christian Moos, immer montags, **Owingen**

18:00 - 18:45 Uhr, "Meditation über zwei Herzen", mit Angelika Buch, immer montags, **Online und Mitigate, Sigmarszell**

19:15 - 20:30 Uhr, "Yoga", mit Victoria Vlcek, bei ihr anmelden, immer montags, **Camphill Ausbildungen, Frickingen**

20:00 Uhr, "Meditation in der Tradition von Theravada", mit Peter Altenried, immer montags, für Praktizierende und Interessierte, **Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg**

DI 06.02.

15:00 - 16:30 Uhr, "Tanz dich fit - mach einfach mit", für Tanzfreudige 50plus mit Silvia Figel, immer dienstags, auch für Ungeübte geeignet, **Evang. Gemeindehaus, Oberuhldingen**

17:45 - 19:00 Uhr, "Yoga", mit Victoria Vlcek, bei ihr anmelden, immer dienstags, **Yoga- und Gesundheitspraxis, Frickingen**

18:30 - 19:45 Uhr, "Yoga und Praktische Spiritualität", Yoga- und Atemkurs für Anfänger, immer dienstags, mit Simone Stoll, **Lebensschule für Gesundheit, Salem**

MI 07.02.

09:30 - 10:45 Uhr, "Yoga", mit Victoria Vlcek, bei ihr anmelden, immer mittwochs, **Yoga- und Gesundheitspraxis, Frickingen**

10:00 - 12:00 Uhr, "Information über *Talente Allgäu-Bodensee* und Beratung über bürgerschaftliches Engagement", immer mittwochs, ohne Anmeldung, **Bürgeramt, Wangen**

15:30 - 16:15 Uhr, "Vorlesen & Basteln", Überraschungsgeschichte für Kinder ab 4 Jahren, **Stadtbücherei im Kornhaus, Wangen**

17:30 - 19:00 Uhr und 19:30 - 21:00 Uhr, Yoga-Präventionskurse mit Sabine Pfau, immer mittwochs, Probestunde nach Rücksprache möglich, **Praxis KLANG und YOGA, Wangen**

19:00 - 20:45 Uhr, "LICHTBLICKE-Gesprächsgruppe für hochsensible Menschen", **online und Mehrgenerationenhaus, Markdorf**

19:30 - 21:00 Uhr, "Feierabend Yoga", 10 x, immer mittwochs, mit Angelika Buch, **Mitigate, Sigmarszell**

19:30 - 21:00 Uhr, "Stimmpro", Tönen, Singen, Stimm-Improvisieren mit Katharina Richter, bei ihr anmelden, **Klangraum, Ravensburg**

DO 08.02.

18:15 - 19:30 Uhr und 19:45 - 21:15 Uhr, "Yoga und Praktische Spiritualität", Yoga- und Atemkurse für Anfänger und Fortgeschrittene, mit Simone Stoll, immer donnerstags, **Lebensschule für Gesundheit, Überlingen**

19:30 Uhr, "Konzert mit QUARTA ¼", **Gösser-Saal, A-Bregenz**

FR 09.02.

bis SO 11.02., "Schmiedekurs, Bronzegießen, Schweißen, Kupfertreiben", mit Martin Echterhoff, bei ihm anmelden, **Freie Waldorfschule Wahlwies, Stockach-Wahlwies**

bis SO 11.02., "Die Stärken des Mannes", Seminar mit Hubertus Hartmann/ Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut, **Bildungshaus St. Arbogast, A-Götzis**

19:30 Uhr, "Konzert mit QUARTA ¼", **Festsaal Stella, A-Feldkirch**

FreiRaum
Seminarhaus

Sieghard Bay
Ansprechpartnerin Katrin Bay
Langenacker - Kißlegg
www.freiraum-seminarhaus.de

Die Adressen der Veranstalter und der Veranstaltungsorte finden Sie auf S.18 - 19

SA 10.02.

17:00 - 20:00 Uhr, "Praktische Spiritualität - Schulungsweg", offener Schulungskreis mit Simone Stoll,
Lebensschule für Gesundheit, Salem

18:00 Uhr, "Wintermärchen", Vier-Jahreszeiten Dinner, mit Anmeldung,
Bildhauerschule, CH-Müllheim

19:30 Uhr, "Konzert mit QUARTA ¼",
Markus-Sittikus-Saal, A-Hohenems

SO 11.02.

18:00 Uhr, "Konzert mit QUARTA ¼",
Angelika Kauffmann Saal, A-Schwarzenberg

18:00 - 20:00 Uhr, "Herzkreis", zum ehrlichen Mitteilen und wertfreien Hören unserer Herzensanliegen mit und bei Iris und Christian Moos, **Owingen**

MO 12.02.

bis FR 16.02., jeweils 09:00 - 17:00 Uhr, "Steinbildhauerwochenkurs", auch einzelne Tage buchbar, immer mit Anmeldung,
Bildhauerschule, CH-Müllheim

DI 13.02.

10:00 - 10:40 Uhr, "Großer Wolf & Kleiner Wolf", mit der Württembergischen Landesbühne Esslingen, für Kinder ab 3 Jahren,
Stadtbücherei im Korhaus, Wangen

MI 14.02.

VALENTINSTAG

20:00 Uhr, "Vom Sinn der Schönheit", Rundgespräch mit Tatjana Kerl und Anton Kimpfler,
Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg

SA 17.02.

bis SO 18.02., "Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui", Grundkurs mit Angelika Buch,
Mitigate, Sigmarszell

10:00 - 12:30 Uhr, "Afrikanisches Trommeln", Workshop für Einsteiger, mit Marieluise Reisch, mit Anmeldung, **RhythmusRaum, Markdorf**

Alisa Kirejeva Anthroposophische Kunsttherapeutin BVAKT®
Kunsttherapie
Malen, Zeichnen, Plastizieren mit Ton
für Kinder und Erwachsene - privat und als Kassenleistung
Hubers 2, 88138 Sigmarszell
Tel.: 08389-92 92 99 www.kunsttherapie-gp.de

13:30 - 16:30 Uhr, "Leberstrom - Wut / Ärger", Jin Shin Jyutsu Tierkreis-Organstrom-Kurs, mit Judith Pfäffinger, bei ihr anmelden,
Praxis Heer, Tengen-Wiechs am Randen

DI 20.02.

18:30 - ca. 21:30 Uhr, "Systemische Astrologie", 2. von 14 Abenden der Grundausbildung mit Hans Peter Regele von ARKANUM, Praxis für Therapie in Lindau, bei ihm anmelden,
Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg

19:00 Uhr, "Tauschring Isny-Leutkirch", offenes Tauschtreffen, Gäste sind herzlich willkommen,
Paul-Fagius-Haus, Isny

MI 21.02.

19:15 - 21:15 Uhr, "Gewaltfreie Kommunikation", Übungsgruppe mit Marion Schneider, bei ihr anmelden,
Musikwerkstatt, Tettnang

19:30 - 21:00 Uhr, "Stimmpro", Tönen, Singen, Stimm-Improvisieren mit Katharina Richter, bei ihr anmelden,
Klangraum, Ravensburg

DO 22.02.

20:00 - 22:00 Uhr, "Singen, Singen, Singen", mit Sieghard Bay, **FreiRaum, Kißlegg**

FR 23.02.

bis SO 25.02., "TaKeTiNa - im Rhythmus sich selbst begegnen", Seminar mit Martin Höhn und Siegfried Renz,
Bildungshaus St. Arbogast, A-Götzis

17:00 - 18:00 Uhr, "Klang-Meditation in der Salzgrotte", mit Sabine Pfau, anmelden bei
Lea-Vitalhaus, Niederwangen

18:30 - 21:30 Uhr, "Ein gesunder Schlaf - Schlafstörungen", mit Simone Stoll von der Lebensschule für Gesundheit, **VHS, Pfullendorf**

SA 24.02.

bis SO 25.02., "Bewegungen der Liebe - heilsame Wege mit Familienstellen", mit Hans-Peter Regele von ARKANUM, Praxis für Therapie in Lindau, bei ihm anmelden,
Eulenspiegels Kulturraum, Wasserburg

10:00 - 13:00 Uhr, "Gesunder Schlaf - Schlafstörungen", mit Simone Stoll,
Lebensschule für Gesundheit, Salem

10:00 - 12:00 Uhr, "Superbrain Yoga - mehr Konzentration, weniger Stress", mit Angelika Buch, **Mitigate, Sigmarszell**

17:00 - 20:00 Uhr, "Praktische Spiritualität - Schulungsweg", offener Schulungskreis mit Simone Stoll,
Lebensschule für Gesundheit, Salem

SO 25.02.

11:00 Uhr, "Kristallklangschalen Meditation", mit Marieluise Reisch, Entspannung pur durch ausgleichende Schwingungen, mit Anmeldung,
RhythmusRaum, Markdorf

18:00 - 20:00 Uhr, "Herzkreis", zum ehrlichen Mitteilen und wertfreien Hören unserer Herzensanliegen mit und bei Iris und Christian Moos, **Owingen**

MO 26.02.

bis DI 27.02., auch am MO 15.02. - DI 16.04., u. MO 03.- DI 04.06., jeweils 09:00 - 17:00 Uhr, "Jobcoaching – Neue Wege der beruflichen Teilhabe", mit Gerhard Rechtsteiner, Diplompädagoge, Supervisor (DGSV),
Camphill Ausbildungen gGmbH, Frickingen

MI 28.02.

14:00 - 17:00 Uhr, "Bildhauernachmittag für Kinder, mit Anmeldung,
Bildhauerschule, CH-Müllheim

DO 29.02.

19:00 Uhr, "Tauschring *Talente Allgäu-Bodensee*", Treffen der Regionalgruppe, für Mitglieder und Interessierte, Gäste sind immer willkommen, **Speisesaal, Talanderschule, Wangen**

Iona e.V.
- Licht, Finsternis, Farbe -
Übungen in Licht-Finsternis nach Liane Collot d'Herbois
Samstag, den 2. März 2024
Samstag, den 9. März 2024
Samstag, den 16. März 2024
jeweils von 10 bis 17 Uhr in Owingen
Info unter:
www.licht-finsternis-farbe.de

BERUFSBEGLEITENDES
WALDORFLEHRERSEMINAR
ÜBERLINGEN
www.lehrerseminar-ueberlingen.de
post@lehrerseminar-ueberlingen.de
+49 (0) 75 51 - 94 994 31

Der kostenlose

VER-ANSTALTUNGS-KALENDER

in der Welle

Bei der Vielzahl von Veranstaltungsterminen, die uns bei jeder Ausgabe erreichen, müssen wir leider manchen Termin unberücksichtigt lassen.

Da die WELLE kostenlos verteilt und ausschließlich über den Erlös aus den Anzeigen finanziert wird, ist dies nicht anders möglich und wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Die, die wir aufnehmen in unseren kostenlosen Veranstaltungskalender, möchten wir auch alle gleich behandeln.

Das heißt, Adressen, genaue Ortsbezeichnungen, Telefonnummern, Mail- oder Internetsdressen usw. finden Sie daher immer auf den Extra-Seiten im Anschluß an den Veranstaltungskalender.

Sich wöchentlich wiederholende Termine werden am Anfang von jedem Monat aufgeführt. Für ausführliche Beschreibungen nutzen Sie als Veranstalter bitte die Kleinanzeigen.

Sie können alles auch Online lesen, die gesamte aktuelle Ausgabe und im Archiv können Sie auch in vergangenen Ausgaben blättern.

Als Anerkennung für dieses kostenlose Angebot freuen wir uns aber immer auch über Spenden.

Unser Konto bei der Volksbank Allgäu-Oberschwaben e.G.:
IBAN: DE18 6509 1040 0150 4770 23
BIC: GENODES1LEU

www.die-welle.org

AUSSTELLUNGEN:

Städtische Galerie in der Badstube, D-Wangen
www.galerie-wangen.de
"Auf Augenhöhe", Porträtmalerei von Kathrin Landa Wolfgang von Websky
noch bis 21.Januar 2024

Villa Rot, D-Burgrieden
www.villa-rot.de
"Der gläserne Blick",
noch bis 11.Februar 2024

Kempten-Museum im Zumsteinhaus, D-Kempten
www.kempten-museum.de
"Kempten gecheckt! Muslimische Spuren in meiner deutschen Heimat",
noch bis 23.Juni 2024

Städtische Galerie "Fauler Pelz", D-Überlingen
www.staetischegalerie.de
"Neue Arbeiten im Faulen Pelz"
Internationaler Bodensee-Club
noch bis 4. Februar 2024

inatura, A-Dornbirn
www.inatura.at
"Um alles in der Welt. Unserem Alltag auf der Spur"
noch bis 13.Oktober 2024

Jüdisches Museum, A-Hohenems
www.jm-hohenems.at
"A Place of Our Own", Vier junge Palästinenserinnen in Tel Aviv. Von Iris Hassid
noch bis 10.März 2024

Kunstmuseum, D-Ravensburg
www.kunstmuseum-ravensburg.de
"Alexej von Jawlensky - Die Kunst ist eine Geistige Sprache"
noch bis 3.März 2024

Forum Würth, CH-Rorschach
www.wuerth-haus-rorschach.ch
"Wasser, Wolken, Wind" - Elementar- und Wetterphänomene in Werken der Sammlung Würth
noch bis 16.Februar 2024
"Gunter Damisch – Teile vom Ganzen"
Sammlung Würth
noch bis 02.Juni 2024

Kunstmuseum, D-Singen
www.kunstmuseum-singen.de
"Rudolf Wachter: Ich arbeite mit Holz - Das Holz arbeitet mit mir"
"Elly Weiblen: Reiche Au"
Tuschen, Malerei, Gouachen, Fotografien.
beide noch bis 14.Januar 2024

Museum Humpis-Quartier, D-Ravensburg
www.museum-humpis-quartier.de
"79_80 Ravensburg. Alltag, Apokalypse, Autonomie",
noch bis 18.August 2024

KUB, A-Bregenz
www.kunsthaus-bregenz.at
"Solange Pessoa"
Skulptur, Installation, Malerei, Zeichnung, Keramik und Video
noch bis 4.Februar 2024

Kunstmuseum Thurgau, Ittinger Museum, Kartause Ittingen CH-Warth
www.kunstmuseum.tg.ch
"Hans Krüsi: Jeder kann nicht machen was er will"
noch bis 9.Juni 2024

Humboldthaus, D-Achberg
www.humboldt-haus.de
"INKA 2023 - Menschen, Projekte, Ideen"
10.Dezember 2023 bis 7.April 2024

Kunstverein Konstanz, D-Konstanz
www.kunstverein-konstanz.de
"In Bewegung"
Jurierte Jahresausstellung der Mitglieder
16.Dezember 2023 bis 18.Februar 2024
Vernissage: 15.Dez. 2023, 19:00 Uhr

Vorarlberger Architektur Institut, A-Dornbirn
www.v-a-i.at/ausstellungen/re-use
"Refuse, Reduce, Re-use, Recycle, Rot", Strategien für die Material- und Bauwende
noch bis 24.Februar 2024

Museum Rosenegg CH-Kreuzlingen
www.museumrosenegg.ch
"kunst werk bau"
Architektur umkreisen
8.Dezember 2023 bis 7.April 2024

Frauenmuseum, A-Hittisau
www.frauenmuseum.at
"das hat klasse!"
Eine Ausstellung über Klassismus
noch bis 14.April 2024

Vorarlbergmuseum, A-Bregenz
www.vorarlbergmuseum.at
"Das Kanapee...ist mein Vergnügen" Über ein biedermeierliches Ruhemöbel im Bregenzerwald
Ausstellung im Atrium
noch bis 4. Februar 2024

BILDNACHWEIS WELLE 107:

Titel: Gabriele Bossert
S. 05: Patrick Kaiser
S. 06: Mellifera e.V.
S. 07: INKA
S. 09: Sonett
S. 22: 2 x Pixabay
S. 25: Gabriele Bossert
S. 27: 5 x Ralf Randel
S. 28: Christine Huber
Rainer Rappmann
S. 29: Filmplakat
INKA

Gastgeber/in gesucht
zur Ausrichtung einer Innerparty, dem neuen Konzept
für Beziehungsklärung und persönliches Wachstum.
www.inner-party.de

Refuse, Reduce, Re-use, Recycle, Rot

Strategien für die Material- und Bauwende

Ausstellung noch bis SA 24.Februar 2024 im Vorarlberger Architektur Institut, Dornbirn

Der Gebäudesektor ist einer der größten CO2-Emittenten unserer Zeit. Mit der Herstellung und dem Betrieb unserer gebauten Umwelt ist er für fast 40% der klimaschädlichen Treibhausgase verantwortlich. In den letzten Jahrzehnten lag der ökologische Fokus zumeist auf Energieeffizienz in der Nutzungsphase. Das Passivhaus wurde erfunden, die Dämmstärken erhöht und weitere Energiesparmaßnahmen gesucht, gefunden und nicht selten gleich wieder durch Mehrverbrauch an anderer Stelle zunichte gemacht.

Der Ressourcen-Einsatz für Herstellung, Transport und Entsorgung unserer Baustoffe blieb häufig unbeachtet – jedenfalls in der Masse der Bauproduktion, die auch weiterhin große Mengen energieintensiver und untrennbarer Baustoffe verbaut. So entstehen inzwischen rund 50% der grauen Emissionen vor dem Einzug.

Nun erhält auch das Davor (Herstellung) und das Danach (Abbruch oder Sanierung) mehr Aufmerksamkeit. Aspekte der Kreislaufwirtschaft werden in der Baubranche intensiv diskutiert. Re-use und optimiertes Recycling werden vorangetrieben, natürliche, verrottbare Baustoffe gewinnen an Bedeutung. Nicht zuletzt setzt sich die Erkenntnis durch, dass Suffizienz und eine bessere Bestandsnutzung, im Bestfall bauen wir nur noch um und nur noch wenig bis gar nichts neu, ebenfalls eine wesentliche Rolle spielen müssen.

Die Ausstellung stellt verschiedene Ansätze zum klimafreundlichen Bauen vor und zeigt deren Wechselwirkungen, Herausforderungen und Grenzen auf.

Infos: www.v-a-i.at/ausstellungen/re-use

Resilienz- und Klangschalentherapeut
Stefan Pons

Einzel- und Gruppencoaching
Klangschalenmassagen,
Klangmeditationen, Klangreisen
Meditation und Entspannung
Resilienz und Prävention
Ätherische Öle

Termine nach Vereinbarung
Am Wohrenberg 20a, 88718 Daisendorf
Mobil 0177 - 633 00 64, Tel. 07532 - 340 90 04
Mail: klangraumbodensee@email.de www.klangraumbodensee.de

ARKANUM
Praxis für Therapie
Hans-Peter Regele
Dipl. Heilpädagoge und Heilpraktiker

Enzisweilerstraße 16, 88131 Lindau, Tel. 08382 - 27 52 12
hans-peter@regele-arkanum.de, www.regele-arkanum.de

Durch meine Arbeit möchte ich einen Raum schaffen, in dem sich die Seele offenbaren kann. Dadurch können wir uns aus Verstrickungen lösen und im Fluss der Liebe heiler werden.

Angebote in 2023/24:

- **Familienaufstellungen (Systemaufstellungen)**
- **Systemische Einzeltherapie (begleitete Seelenreisen)**
- **Systemische Astrologieberatung - Astrologieausbildungen**
- **"Der Gesang des Herzens" - Toskanaseminar Pfingsten 2024**
- **ARKANUM - Lebensschule - begleitete Wege in die Freiheit**
- **"Bewegungen des Geistes" - Aufstellungsabende, 14-tägig**
- **Seminarreise "Wüsten - Retreat" (Sahara), 18.12.24 - 01.01.25**

Adressen der Veranstalter bzw. Adressen der Veranstaltungen:

Humboldt-Haus im Internationalen Kulturzentrum Achberg (INKA), Panoramastr. 30, 88147 **Achberg-Esseratsweiler,** Tel. 08380 - 335, www.humboldt-haus.de

Eulenspiegels Kulturraum, Dorfstrasse 25, 88142 **Wasserburg,** Tel. 0 83 82 - 8 90 56, www.eulenspiegel-wasserburg.de
- Meditation, peter.altenried@altenried-stb.de

Camphill Ausbildungen gGmbH in 88699 **Frickingen**, Lippertsreuter Strasse 14a, Tel. 07554 - 989 98 40 www.camphill-ausbildungen.de

Camphill Dorfgemeinschaft Lehenhof, 88693 **Deggenhausertal,** Tel. 0 75 55 - 80 10, www.lehenhof.de

Museum Villa Rot, Schlossweg 2, 88483 **Burgrieden-Rot,** Tel. 07392 - 83 35, www.villa-rot.de

ARTEMISIA, Allgäuer Kräutergarten, Hopfen 29, 88167 **Stiefenhofen,** Tel. 08386 - 96 05 10, www.artemisia.de

Ekkharthof - Leben aus anderer Perspektive, Rütelistr. 2, CH-8574 **Lengwil**, Tel. 0041(0)71-686 65 55 www.ekkharthof.ch

Rebecca Knirck, Wäldistr. 27 , CH-8274 **Tägerwilen,** Tel. 0041 765 334 125, www.rebeccaknirck.com

Andreashof, Kirchgasse 35, 88662 **Überlingen-Deisendorf,** Tel. 07551 - 94 74 70, www.lichtyam.de

Schloss Montfort, Untere Seestraße 3, 88085 **Langenargen**, www.langenargener-schlosskonzerte.de

Stadtbücherei im Kornhaus, Postplatz 1, 88239 **Wangen,** Tel. 07522 - 74 120, www.buecherei-wangen.de

Jin Shin Jyutsu-Bodensee, Heike Kuschel, Richard-Stocker-Weg 7, 8333 **Stockach-Wahlwies** Tel. 07771- 9197979, www.jinshinjyutsu-bodensee.de

Rani Legde-Naskar, der eigene Stern, 88682 **Salem** Tel.: 07553 – 917 15 13, www.der-eigene-stern.de

Sabrina Gundert, Schoriederstrasse 16b, CH-6055 **Alpnach Dorf,** Tel. 0041 - 41 670 3200, www.sabrinagundert.de

Biostube Wendeltreppe, Nenzinger Strasse 3, 78359 78359 **Orsingen-Nenzingen**, Tel. 0178 - 62 49 411, www.wendeltreppe-orsingen.de

Seminarhaus am Hof Hermannsberg, Dorfgemeinschaft Hermannsberg, 88633 **Heiligenberg,** Seminaranmedung: Holger Meyer zur Müdehorst, hof-heiligenholz@posteo.de

Lebenshof Känguruhof, Tamara und Stefan Krapf, Engi 931, CH-9304 **Bernhardzell** Tel. +41 (0) 78 731 51 18, www.kaenguruhof.ch www.naturundkurse.ch

Schmiedekurse Martin Echterhoff, Tel. 07771 - 92 166 oder 0176 42090905, echterschmied@posteo.de
- Freie Waldorfschule Wahlwies, Am Maisenbühl 30, 78333 **Stockach-Wahlwies**

Lebensenergie Praxis Judith Pfäffinger, Hauptstr. 36, 78250 **Tengen-Wiechs** am Randen, 07736 - 9242707 www.bei-mir-sein.de
- Praxis Andrea Heer, Stihlstrasse 9, 78250 **Tengen-Wiechs am Randen**

ARKANUM, Praxis für Therapie, Hans-Peter Regele, Enzisweilerstraße 16, 88131 **Lindau,** Tel. 08382 - 27 52 12, www.regele-arkanum.de
- Seminarhaus Sonnentor, Zum Greut 3, 88410 **Bad Wurzach-Eintürnen**
- Eulenspiegels Kulturraum, Dorfstrasse 25, 88142 **Wasserburg**

LICHTBLICKE Selbsthilfegruppen für Hochsensible und Depressionserfahrene, www.lichtblicke-shg.de, Tel. 0162 - 961 94 56, Hochkreuz 13, 88628 **Salem**
- Mehrgenerationenhaus, Spitalstr. 3, 88677 **Markdorf**

Silvia Figel, Sentenharter Straße 5, 78355 **Hohenfels,** Tel. 07557 - 7729726, www.erlebnis-tanz.de
- Evangelisches Gemeindehaus, Linzgaustraße 33, 88690 **Oberuhldingen**

Behandlung Seminare Yoga Meditation

Angelika Buch, Heilpraktikerin, Prana-Anwenderin, Prana- und Yogalehrerin

Wiesenstraße 2, 88138 Sigmarszell, Telefon 08389 9228843
Web: www.abmitigate.de und www.pranazentrum-bodensee.de
Email: angelika.buch@abmitigate.de

Pranazentrum Bodensee MITIGATE Naturheilpraxis

Stiftung Bildhauerschule Müllheim, Bahnhofstrasse 12 CH-8555 **Müllheim**, Tel.0041 (0)52 763 32 32 www.bildhauerschule.com

Lebensschule für Gesundheit - Simone Stoll, **Überlingen / Salem / FN / Zollernalbkreis** Tel. 0176-32673802, www.lebensschule-gesundheit.de

Mitigate Naturheilpraxis + Pranazentrum Bodensee, Angelika Buch, Wiesenstr. 2, 88138 **Sigmarszell,** Tel. 08389 - 922 88 43, www.abmitigate.de

Dokumentationsstätte Goldbacher Stollen und KZ Aufkirch e.V., www.stollen-ueberlingen.de
- Goldbachstollen, Obere Bahnhofsstraße 28, 88662 **Überlingen**

Schloss Hohenfels 1, 78355 **Hohenfels,** Tel. 07557 - 92 91 90, www.schloss-hohenfels.de

RhythmusRaum, Marieluise Reisch, Blütenweg 17, 88677 **Markdorf,** Tel. 07544 - 74 21 15, www.rhythmus-raum.de

PerSono-Werkstatt für Stimme, Ausdruck, Körpersprache, Katharine Richter, im Klangraum, Mühlstr. 1, 88212 **Ravensburg,** Tel. 01578 - 369 29 96

KLANG und YOGA, Sabine Pfau, Yogalehrerin (BYV), Klangtherapeutin, Kohlplatz 4/2, 88239 **Wangen,** Tel. 07522 - 930 25 64, www.sabinepfau.de
- Lea Vitalhaus Niederwangen, Mühlacker 1, 88239 **Wangen**, Tel. 07522 - 985 728 - 0

Heinrich Schwab Institut e.V., Eglofstal 44, 88260 **Argenbühl,** Tel: 07566 - 907 52 76, www.heinrich-schwab-institut.de

Ganzheitliche Yoga- und Gesundheitspraxis, Victoria Vlcek, Riedstrasse 10, 88699 **Frickingen** **T**el. 07554 - 98 999 39 oder 0171 - 2989 223
- Camphill Ausbildungen gGmbH, Lippertsreuterstrasse 14a, 88699 **Frickingen**

FreiRaum, Sieghard Bay, Langenacker 1, 88353 **Kißlegg**, Tel. 07563 - 28 59, www.sieghard-bay.de www.freiraum-seminarhaus.de

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Lautenbach e.V. Dorfgemeinschaft Lautenbach 1, 88634 **Herdwangen-Schönach,** Tel. 07552 / 262 - 0, www.lautenbach-ev.de

Lebendige Kommunikation, GFK, Marion Schneider, Jahnstr. 26/2, 88069 **Tettnang**, Tel. 07542 - 94 76 531 www.lebendige-kommunikation.net
- Musikwerkstatt Tettnang, Kirchstrasse12, 88069 **Tettnang**

HerzKreis Owingen und Wahrnehmungsschulungen, Iris und Christian Moos, Generationenhaus, Hauptstrasse, 88696 **Owingen,** www.Herzkreis-Owingen.de, www.schulung-der-feinsinne.de

Claudius Hoffmann M.A., Am Bergle 10, 88682 **Salem** Tel. 07544 - 75 99 1 99, www.claudiushoffmann.de
- Fachklinik für Drogenkrankheiten siebenzwerge, Grünwanger Straße 4, 88682 **Salem-Oberstenweiler** Tel. 07544 - 5 07-0, www.siebenzwerge.info

Ingemar Rohn, Tanzpädagogin, Schilfweg 5, 88662 **Überlingen,** Tel. 07551 - 989 16 78 www.kreistanz-ingemar.de

Unverpacktladen Tante Lose, Paradiesstr.9, 88239 **Wangen**, Tel. 07522 - 97 86 558, www.tantelose.de
- www.viele-kleine-dinge.de

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast GmbH & Co KG, Montfortstraße 88, A-6840 **Götzis,** Tel. +43 (0)5523/62 501-0, www.arbogast.at

Ulrike Liebsch, Atelier Kunst-T-Raum für Kunsttherapie-basiertes Coaching, Kreativitätstraining, Käferhofen 25, 88239 Wangen, Tel. 0177-3031553, www.kunst-t-raum.de

Martin Höhn, Focusing Ausbilder (DFI) Tel. 0172-6743581, www.martinhöhn.de

Schulen + Kindergärten

Freie Waldorfschule Ravensburg, Meersburger Str.148, 88213 **Ravensburg**, Tel. 0 751 - 79 11 30 www.waldorfschule-ravensburg.de

Freie Schule Rheinklang e.V., Fürstenbergstrasse 1a, 78315 **Radolfzell,** Tel. 07732 - 943 31 74, www.rheinklang-ev.de

Kaspar-Hauser-Schule, Überlingen, Rengoldshauser Str. 19, 88662 **Überlingen, T**el. 0 75 51 - 33 93, www.kaspar-hauser-schule.de

Freie Waldorfschule Überlingen, Rengoldshauser Str. 20, 88662 **Überlingen**, Tel. 07551 - 8 30 10 www.waldorfschule-ueberlingen.de

Krippe und Waldorfkindergarten Überlingen, Rengoldshauser Str. 25, 88662 **Überlingen** Tel. 07551 - 8301-81 (Krippe) und 07551 - 8301-80 (Kindergarten), www.waldorfkindergarten-ueberlingen.de

Freie Waldorfschule Wahlwies, Am Maisenbühl 30, 78333 **Stockach-Wahlwies**, Tel. 0 77 71 - 8 70 60, www.waldorfschule-wahlwies.de

Freie Waldorfschule Wangen, Rudolf-Steiner-Str. 4, 88239 **Wangen / Allgäu,** Tel. 0 75 22 - 9 31 80, www.fws-wangen.de

Christophoruskindergarten, Rittelmeyerweg 1, 88239 **Wangen /Allgäu,** Tel. 07522 - 91 24 73, www.christophoruskindergarten-waldorf-wangen.de

Waldorf-Kinderkrippe, "Kinderstüble", Morfstr.8, 88239 **Wangen,** Tel. 07522 - 93 18 21, www.waldorfschule-wangen.de

Freier Waldorfkindergarten Gänseblümchen, Albrecht Dürer Str. 2, 88299 **Leutkirch,** Tel. 07561 - 740 98 93 www.waldorfkindergarten-leutkirch.jimdo.com

Waldorf Kindergarten Sieben Zwerge, Spitalhofweg 30/1, 88316 **Isny im Allgau**,Tel.07562 - 914 56 78 www.drk-kita-Zwergenhaus.isny.de

Freie Waldorfschule Biberach, Rindenmooser Str. 14 88400 **Biberach an der Riss**, Tel. 07351 - 180 15 00, www.waldorfschule-biberach.de

Freie Waldorfschule Konstanz, Robert Bosch Str.3, 78467 **Konstanz,** Tel. 07531 - 127 30 07 www.waldorfschule-konstanz.de

Förderverein Waldorfschule Konstanz e.V. Kindlebildstr.5, 78467 **Konstanz**,

Rudolf Steiner Schule Kreuzlingen-Konstanz, Bahnhofstrasse 15, CH-8280 **Kreuzlingen**, Tel. 0041 (0)71 - 672 17 10, www.steinerschulekreuzlingen.ch

Elternschule der Steinerschule Kreuzlingen, Bahnhofstr. 15, CH 8280 **Kreuzlingen,** Tel. 0041(0)71 672 17 10, /www.steinerschulekreuzlingen.ch

Talander Schulgemeinschaft, Christian-Fopp-Str. 4, 88239 **Wangen/Allg**., Tel. 075 22 - 91 59 93, www.talander-schule.de

Waldorforientierter Kindergarten Kleine Sonnenstrahlen, 88131 **Lindau,** Brougierstr. 25, Tel. 083 82 - 27 50 79

Waldorfkindergarten Bregenz, Thalbachberg Strasse 5, A-6900 **Bregenz**, www.waldorf-bregenz.at

Waldorfkindergarten Engen, Goethestr. 4, 78234 **Engen**, Tel. 07733 - 67 61, www.waldorfkindergarten-engen.de

Unterseeschule, Aktive Schule für lebendiges Lernen, Floerickeweg 2a, 78315 **Radolfzell,** Tel. 0176 - 96 57 93 74, www.unterseeschule.de

Familienschule Rheintal, Waldorfschule in altersgemischten Klassen (1.-8. Klasse), Churerstraße 24, A-6840 **Götzis,** Tel: +43 (0) 677 630 676 69, www.familienschule.eu

Waldorfkindergarten + Spielgruppe Rheintal, Kiesweg 5, A-6842 **Koblach,** Tel: +0043 (0) 677 620 737 93 www.waldorfkindergarten-rheintal.eu

Waldorfkindergarten FN e.V., Mörikestraße 17, 88045 **Friedrichshafen,** Tel. 07541 - 592 89 11 www.waldorfkindergarten-fn.de

Waldorfkindergarten Wahlwies, Erich Fischer Str. 12, 78333 **Stockach-Wahlwies,** Tel. 0 77 71 - 78 35. www.waldorfkindergarten-wahlwies.de

Berufsbegleitendes Waldorflehrer-Seminar Ravensburg, Meersburgerstraße 148, 88212 **Ravensburg,** monika.ibele@gmx.net, pulvermueller.kw@gmx.de Tel. 0751 - 29 65 97 76, www.ls-rv.de

Berufsbegleitendes Waldorflehrer-Seminar Überlingen, c/o Hans-Heinrich Breth, Rauensteinstr. 69, 88662 **Überlingen,** www.lehrer-see-minar.de

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Lautenbach e.V. Dorfgemeinschaft Lautenbach 1, 88634 **Herdwangen-Schönach,** Tel. 07552 / 262 - 0, www.lautenbach-ev.de

Krippe + Waldorfkindergarten Lautenbach, Dorfgemeinschaft Lautenbach 1, 88634 **Herdwangen-Schönach,** Tel. 0 75 52/3 82 98 25 (Krippe) und 0 75 52/26 21 97 (Kindergarten), www.waldorfkindergarten-lautenbach.de

Georgenhof, Kinder- u. Jugendhilfe, Schönbuchstr. 25, 88662 **Überlingen,** Tel. 07551 - 94 717 - 70, www.georgenhof-bambergen.de

Camphill Dorfgemeinschaft Lehenhof e.V. Lehenhof 2, 88693 **Deggenhausertal**, Tel. 07555 - 801 169, www.lehenhof.de

Camphill Schulgemeinschaften e.V., Föhrenbühl SBBZ mit Internat, Waldorfkindergarten, Föhrenbühlweg 5, 88633 **Heiligenberg-Steigen,** Tel. 07554 - 8001-0, www.camphill-schulgemeinschaften.de

Camphill Schulgemeinschaften e.V., Bruckfelden, SBBZ mit Internat, Adalbert-Stifter-Weg 3, 88699 **Frickingen,** Tel. 07554 - 9825-0, www.camphill-schulgemeinschaften.de

Camphill Schulgemeinschaften e.V., Brachenreuthe SBBZ mit Internat, Brachenreuthe 4, 88662 **Überlingen,** Tel. 07551 8007-0, www.camphill-schulgemeinschaften.de

Camphill Ausbildungs- und Tagungszentrum, 88699 **Frickingen**, Lippertsreuter Straße 14a, Tel. 0 75 54 - 98 98 27, www.camphill-ausbildungen.org

Sonderpädagogisches Bildungs- u. Beratungszentrum Haus am Mühlebach, Austr. 2, 78259 **Mühlhausen-Ehingen,** Tel. 07733 - 50 3 57-0 www.haus-am-muehlebach.de

Pestalozzi Kinder- und Jugenddorf Wahlwies e.V. Pestalozzi Kinderdorf 1, 78333 **Stockach** Tel. 0 77 71 - 80 03-0, www.pestalozzi-kinderdorf.de

Liechtensteinische Waldorfschule mit Kindergärten und Spielgruppen, Im Bretscha 14, **LI-9494 Schaan,** Tel.00423 -232 80 03, www.waldorfschule.li

Waldorf Spielgruppe Canopus, Carinagasse 24, **A-6800 Feldkirch,** Tel: 0043 (0)664 52 488 59, www.waldorfschule.li

Rudolf-Steiner-Schule, Rohrschacher Strasse 312 CH-90161 **St. Gallen,** Tel. 0041(0)721 - 282 30 10 und Säntisstr.31, CH-9500 **Will,** Tel. 0041(0)721-282 30 10 www.steinerschule-stgallen.ch

Haus der Sprache, Burghaldenweg 12/1, 75378 **Bad Liebenzell / Unterlengenhardt,** Tel. 07052 - 93 30 42 www.haus-der-sprache.org

Mediadaten für eine Anzeigenschaltung:
www.die-welle.org

Tauschringe

TALBO - Talente Allgäu-Bodensee seit Januar 2021 Zusammenschluß von LIWA und TAS
www.talente-allgaeu-bodensee.de
Kontaktstelle Wangen:
Gabriele Bossert, Tel. 07522 - 91 21 55
Gästebüro im Bürgeramt der Stadt Wangen,
Gabriele Bossert, immer mittwochs 10 - 12 Uhr
- Treffen in Wangen: Speisesaal der Talanderschule, Christian-Fopp-Straße 4, 88239 **Wangen/Allgäu**
Kontaktstelle Lindau:
Gertrud Gantert, Tel. 08382-79 285
- Treffen in Lindau: Mehrgenerationenhaus Neubau, Adelheid Donderer Str.1, 88131 **Lindau-Zech**
Beratung jeden Samstag 10:00 - 13:00 Uhr im Amnesty International Laden von Rainer Hellwig, Wackerstrasse 4, 88131 **Lindau-Aeschach**
Kontaktstelle Überlingen:
Gästebüro im Rathaus der Stadt **Überlingen**, 1.DO im Monat 16:30 - 18:00 Uhr,
- Treffen in Markdorf: Mehrgenerationenhaus Markdorf Spitalstraße 3, 88677 **Markdorf,**
Kontakt: Roland Hangg, Mail: tauschring@rolx.de

Tauschring Cambodunum Kempten,
Treffen: Im Oberösch 2 (Rückseite der Ladenzeile), 87437 **Kempten,** St. Mang,
Kontakt: Melanie Rutherford, Im Oberösch 3, Stadtteilbüro Sankt Mang, 87437 **Kempten,**Tel: 0831- 960 57 01 www.sanktmang.de, www.tauschring-kempten.de

Tauschring Isny-Leutkirch,
Treffen **Isny**: Paul-Fagius Haus, Marktplatz 12 www.tauschring-isny-leutkirch.de

Schussentaler Tauschring, Tel. 0751 - 51185,
Treffen: Wohnanlage für Jung & Alt, Weinbergstr.11, 88214 **Ravensburg,** www.schussentaler-tauschring.de www.tauschen-ohne-geld.de/schussentaler-tauschring

Tauschring Konstanz e.V., Tel. 0176 - 5178 4265
Treffen: AWO Treffpunkt Chérisy, Chérisystrasse 15, 78462 **Konstanz,** Büro für Bürgerschaftliches Engagement, Benediktinerplatz 1, 78467 **Konstanz**, www.tauschring-konstanz.de

TALENTE-Vorarlberg, Bildgasse 10, A-6850 **Dornbirn,** Tel. 0664 - 345 68 98, www.talente.cc

Die Christengemeinschaft

Gemeinde Überlingen, Emmauskirche, Rengoldshauser Strasse 16, 88662 **Überlingen,** Tel. 07551 - 949 78 83 www.christengemeinschaft.org/ueberlingen

Gemeinde Konstanz/Kreuzlingen, Hansegartenstr.15, 78464 **Konstanz** , Tel. 0 75 31 - 69 09 22 und Friedhofstrasse 8, 78333 **Wahlwies** www.christengemeinschaft.de

Gemeinde St. Gallen, Rorschacherstrasse 11 CH-9000 **St. Gallen**, Tel. 0041(0)71 244 00 47 www.christengemeinschaft.ch

Gemeinde Schaffhausen, Steigstrasse 62, CH-8200 **Schaffhausen,** Tel. 0041(0)79 26 70 543, www.christengemeinschaft.ch

Gemeinde Wangen, Pauluskirche, Rittelmeyerweg 3 88239 **Wangen im Allgäu**, Tel. 0 75 22 - 2 96 16 www.pauluskirche-wangen.de

Gemeinde Biberach, Christian-Morgenstern-Haus, Rindenmooser Str.10, 88400 **Biberach,** Tel. 07394 - 528 00 05, www.christengemeinschaft.de/biberach

Gemeinde Villingen-Schwenningen, Albrecht-Dürer-Weg 2, 78054 **Schwenningen,** Tel. 07551 - 94 59 732 www.christengemeinschaft.de

KLEINANZEIGEN

Seminare und Kurse:

Praxis KLANG und YOGA, Wangen i. Allgäu
Einzelbehandlungen auf der Klangliege,
Klang-Meditationen in der Gruppe,
Klang-Seminare und
Klangmassage-Ausbildungen,
Vorträge "Yoga auf dem Stuhl",
"Selbstfürsorge", laufende Yogakurse,
Schulungen für Betreuungskräfte nach § 53c
SGB XI, betriebliche Gesundheitsvorsorge,
von den Krankenkassen bezuschusst.
Sabine Pfau, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Yogalehrerin (BYV)
88239 Wangen / Allgäu, www.sabinepfau.de

Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation
sowie Coaching und Mediation
mit Thomas Stelling / 0179 - 291 79 16
www.forum-augenhoehe.com

Ausbildung: Rituale und Kreise leiten
Dienstag, 23. bis Sonntag, 28.April 2024,
Anmeldung bis 01.Januar 2024,
zentrumRANFT, Hubel 2, CH-6073 Flüeli-Ranft
Information und Anmeldung: Sabrina Gundert,
www.sabrinagundert.de, 0041 41 670 3200

*** LEBENSSCHULE für GESUNDHEIT ***
Yoga- und Atemkurse, Einzelarbeit,
Meditation & Seelenübungen,
Schulungskreis "Praktische Spiritualität"
Gesundheitskurse in Gruppen,
Regenerationstage mit Yoga & Wandern
Überlingen, Salem, FN, Pfullendorf
Donautal und Gardasee
Simone Stoll, Heilpraktikerin,
Yoga/Atemtherapeutin, Wanderführerin
Tel. 0176 - 32673802
www.lebensschule-gesundheit.de

Yoga und Entspannungs-Kurse
in Frickingen
Montags 19:15 Uhr Camphill Ausbildungen
Dienstags 17:45 Uhr, Riedstr. 10
Mittwochs 09:30 Uhr, Riedstr. 10
Anmeldung Victoria Vlcek 0171 - 29 89 223

Regenerationstage mit
Yoga, Meditation und Wandern
5 Tage im Donautal & Wipptal
8 Tage am Gardasee
Mit Kassenzuschuss § 20 Prävention
www.lebensschule-gesundheit.de

Gewaltfreie Kommunikation
nach M.B. Rosenberg
Seminare, Vorträge, Teamtage
und Projekte in Schulen
Infos unter: www.rebeccaknirck.com

Ganzheitliche Yoga- und
Gesundheitspraxis Victoria Vlcek
Gesundheitsberatung und Stressbewältigung
Rhythmische Einreibungen, Handauflegen,
Energetische Massagen und Wirbelsäulen-
Aufrichtung, Aura-Harmonisierung, Astro-
logische Beratungen, Hautsprechstunde,
regulierende Naturkosmetik.
Termine nache Vereinbarung
Riedstr. 10, 88699 Frickingen
Tel. 0171 2989 223 Mail: victoria.v@web.de

RhythmusRaum Markdorf
Unterricht: Afrikanisches Trommeln für
Einsteiger und Fortgeschrittene,
Samba Gruppe, Cajon und Percussion
Weitere Angebote: Drumcircle und Klang-
zauber, Kristallklangschalen Meditationen
Infos / Kontakt: **www.Rhythmus-Raum.de**
Tel: 07544 - 74 21 15,
info@Rhythmus-Raum.de

Entdecke, was in deiner Stimme steckt
Einzelsessions, Workshops,
Stimm-Improvisations-Abende
PerSono-Werkstatt für Stimme,
Ausdruck, Körpersprache
in Ravensburg mit Katharina Richter
Infos unter www.persono-stimme.de

Endorphonische Klangkunst, Performances,
Shakuhachi Konzerte - Geschichte & Musik
des Zenbuddhismus, Soundscapes für
Theater / Performances / Film etc.,
Transformation von Neutrino Klangpartikeln
Viz Michael Kremietz, Lindauerstr.87,
88239 Wangen, 015120795497,
paraviz.com, suizen@gmx.de, FB & Insta

Einstimmen in die Weihnachtszeit
Gesangsseminar mit Christiaan Boele
(Schule der Stimmenthüllung)
14.-17.12.2023 im Seminarzentrum Humboldt-
Haus bei Lindau am Bodensee. Gesangs-
übungen zur Pflege und Entwicklung der
Stimme, Chorsingen (Werke aus verschiede-
nen Ländern und Jahrhunderten),
Einführung in den Liedgesang, Masterclass.
Für Anfänger & Fortgeschrittene,
Info: Tel. +49-8380-335 oder
birgit.irmer@kulturzentrum-achberg.de

Astro-Kreis Frickingen
Riedstr. 10, 17:45 bis ca. 20:15 Uhr
Wir lernen die Energien der Sternzeichen in
uns mit spannender Leichtigkeit ergründen.
04.11. Skorpion "In der Tiefe bin ich zu Hause
und schwinge mich höher und höher...."
02.12. Schütze "Die weitesten Reisen... von
der Kunst der inneren Reisen.."
06.01.24 Steinbock "Ernst und kark... das Licht
wird geboren..."
03.02.24 Wassermann "Rebell und Reforma-
tor... Freiheit und Verantwortung...."
Anmeldung Victoria Vlcek 0171 - 2989 223

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation
Musikwerkstatt Tettnang, Kirchstrasse 12,
88069 Tettnang, 1x monatlich mit Anmeldung.
Termine und Info unter:
info@lebendige-kommunikation.net

Arbeitsgruppe Wahrnehmungsschulung
Zwischen Engeln und Elementarwesen haben
wir als Mensch eine besondere Stellung im
Kosmos wahrzunehmen und auszufüllen. Das
Bewusstsein davon kann geschult werden, was
auch unsere Wahrnehmung dafür verfeinert.
Montags von 18 - 20 Uhr in Owingen
www.schulung-der-feinsinne.de

Herzkreise in Owingen zum Austausch
auf Herzebene und geselligem Speisen
finden alle zwei Wochen sonntags jeweils
von 18 - 21 Uhr im Generationenhaus statt.
Weiteres im Terminkalender oder
www.herzkreis-owingen.de

Verschiedenes:

> A S T R O L O G I E <
Vertraue Deinem Weg!
Individuelle Horoskop-Beratung zu
biografischen und aktuellen Fragen.
Infos gerne jederzeit: 0157 8719 5615
G. Beringer / Sozialpädagogin
Mitglied im Astrologenverband DAV

Die Lebensgeschichte aufschreiben
Wollten Sie schon längst mal Geschichten aus
Ihrem Leben aufschreiben, festhalten um sie
etwa Ihren Angehörigen nahezubringen?
Geschichten, die zu erzählen keine Zeit war,
die Ihnen selbst helfen würden, die Ereignisse
rückblickend zu verstehen. Wir haben lang-
jährige Erfahung mit biographischen Interviews.
Bei Interesse wenden Sie sich vertrauensvoll
an mich: 0152 5360 9313, ew@viainstitut.de

Klangmassage / Klangtherapie
Stressreduktion und Wohlbefinden
Psychologische Beratung und Therapie
Gesprächstherapie, hypnosystemischer Ansatz
Claudia Dennig
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Friedrichshafen - Festnetz 07541 - 37 31 01
www.perspektiven-finden.info

der eigene Stern
Astrologie und mehr
Rani Legde-Naskar
www.der-eigene-stern.de
07553 - 9171513 rani@der-eigene-stern.de

HEILPRAXIS - Simone Stoll
"Lebensschule für Gesundheit"
Anthroposophische Heilkunde
Therapeutische Atem- und Körperübungen
Individuelles Lebenskonzept zur Gesundheit
Schulungskreis zur Gesundheit
Regenerationstage mit Yoga & Wandern
www.lebensschule-gesundheit.de

Coaching für Transformation durch
Selbstverantwortung - Deine bisherigen
Einschränkungen und Wunden können
aufgelöst und überwunden werden - **wenn**
Du es willst! Wir begleiten Dich dabei und
lotsen Dich durch Deine wachsenden Ent-
wicklungsschritte. - **Wunder sind möglich!**
Wage den ersten Schritt und melde Dich über
www.moos-und-moos.de

> K A R T E N L E G E N <
als zuverlässige Orientierungshilfe und
Wegweiser bei Entscheidungen, Konflikten
und anderen Fragen.
Mehr Infos: 0157 8719 5615
G.Beringer Sozialpädagogin

Bewusste Lebensgestaltung für Frauen
Wissen über das eigene Geburtshoroskop
felizfeminin@online.de www.felizfeminin.de

Gesund durch BESPRECHEN + PSK
Besprechen von Warzen + Gürtelrose nach
uraltem Heilwissen. PSK wirkt Erschöpfung,
Schlaflosigkeit + Burnout entgegen.
www.corina-waller.de Pfronten 0173 53 19 709

GastgeberIn für eine Innerparty gesucht
In der Neuen Zeit geht es um innere Werte und
das Auflösen von Verstrickungen, die uns an
das Alte binden. Dazu sind die Innerparties
konzipiert. Mehr Infos: **www.inner-party.de**

Tapetenwechsel und Mitarbeiten: Winter-Residenz in Achberg am Bodensee
Das Internationale Kulturzentrum Achberg mit seinem Tagungshotel "Humboldt-Haus" vergibt im Februar 2024 freie Zimmer an interessierte Menschen, die täglich ein paar Stunden mithelfen wollen. Die Aufgaben: Renovierungen, Reinigung, Arbeit am Gelände, Archiv etc. Für die freien Stunden steht ein Raum für künstlerische Tätigkeiten oder eine Bibliothek mit Leseraum zur Verfügung und lädt zur Auseinandersetzung mit dem Ort ein. Als eine Stätte der Demokratiebewegung und Gründungsort der GRÜNEN oder auch durch das Wirken von Joseph Beuys gibt es hier viel zu entdecken. Bei Interesse:
communication@kulturzentrum-achberg.de

In unseren renovierten Altbau Wohnungen sind 2 und 3 Zimmer zu vermieten
in kleiner Gemeinschaft, wo bewußt ANALOG (smartphone/tech und wlan frei) gelebt wird. LAN Anschluss, Festnetz vorhanden. Großer Garten und Gemüsebeete werden von allen Bewohnern gemeinsam genutzt und gepflegt. Ruhige Lage am Waldrand. Gewünscht sind Menschen die sich einbringen wollen zum Wohle aller. Nichtraucher, keine Tiere. Bitte melden bei Debby Lenz, Tel. 07554 - 989 28 88
info@quelle-des-friedens.de
ww.quelle-des-friedens.de

Auszeitwohnung im Allgäu
www.sieghard-bay.de/Auszeitwohnung

Kleinanzeigen sind auch geeignet für Veranstaltungstermine mit mehr Erläuterungen, als es in unserem kostenlosen Veranstaltungskalender üblich ist.

KLEIN ANZEIGEN sind günstig

durch einfache und einheitliche Gestaltung und wenig Verwaltungsaufwand!

Schicken Sie Ihren Text an
info@die-welle.org

Jede Zeile kostet
(ca. 42 Zeichen - auch ein Leerzeichen ist ein Zeichen)

2,00 EURO VORKASSE !!!

zu bezahlen in Form von **Briefmarken.**

Diese schicken Sie bitte an
Die Welle /
Frau Gabriele Bossert
Lange Gasse 43
D-88239 Wangen im Allgäu

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe, der Frühjahrsausgabe ist
20.Januar 2024
mit Veranstaltungskalender März, April und Mai 2024

Herzkreis-Owingen lädt ein zu
geselligem Speisen und persönlichem Austausch für bessere Zeiten.
www.herzkreise-bodensee.de

Mariä Lichtmess oder
La Chandeleur - Der Tag der Crêpes

Beim Eingeben der Termine im aktuellen Veranstaltungskalender ist mir dieses Wort "La Chandeleur"" begegnet und ich bin neugierig geworden. Bei uns heisst dieser Tag "Mariä Lichtmess" und wird genau 40 Tage nach Weihnachten gefeiert, also am 2.Februar. Warum das so ist, hängt mit einer alten jüdischen Tradition zusammen. Im Alten Testament werden Frauen nach der Geburt des Kindes für vierzig Tage als unrein beschrieben. Dies wird am Ende dieses Zeitraums durch ein Reinigungsritual und eine Opfergabe in einem Tempel aufgehoben. Daher kommt auch eine weitere Bezeichnung für Mariä Lichtmess: Mariä Reinigung. Mütter, die ihren erstgeborenen Sohn in den Tempel brachten, mussten diesen außerdem "auslösen", denn der Erstgeborene wurde mit Blick auf das jüdische Pessach-Fest als "Eigentum" Gottes angesehen.

Im christlichen Glauben bringen an Mariä Lichtmess Gläubige ihre Kerzen in die Kirche, um diese dort weihen zu lassen, denn in den Gotteshäusern wird an Mariä Lichtmess der gesamte Jahresbedarf an Kerzen gesegnet. Früher glaubten die Menschen noch, dass die geweihten Kerzen bei Unwettern vor Schäden durch Blitzeinschläge schützen würden.

In der Landwirtschaft hatte Mariä Lichtmess eine gänzlich andere Bedeutung: Dienstmägde und Knechte, die einfache Arbeiten auf den Höfen der Bauern übernahmen, bekamen ihren Lohn ausgezahlt. Gleichzeitig beendeten manche an diesem Tag das Arbeitsverhältnis mit ihrem Dienstherren, um auf einem anderen Bauernhof zu arbeiten - diesen Anstellungswechsel bezeichnet man als sogenanntes "Dienstbotenwandern".

Regionale Strukturen fördern.
Ressourcen schonen.
Wenn nicht jetzt, wann dann?
Wenn nicht wir, wer dann?

tante lose.
plastikfrei einkaufen

Paradiesstraße 9
88239 Wangen

Telefon 07522_97 86 558
Telefax 07522_97 86 559
info@tantelose.de
www.tantelose.de

Dienstag bis Freitag 9 - 18 Uhr
Mittwoch 8 - 18 Uhr
Samstag 9 - 13 Uhr

Es gibt viele Bauernregeln, die sich rund um Mariä Lichtmess drehen. Zumeist geht es dabei ums Wetter. "Wenn's an Lichtmess stürmt und schneit, ist der Frühling nicht mehr weit" oder "Scheint an Lichtmess die Sonne klar, gibt's noch späten Frost und kein fruchtbar Jahr". Bei den meisten gilt: Ist es an Lichtmess kalt, steht der Frühling vor der Tür. Ist es an Lichtmess warm und sonnig, kommt der Frühling später.

Und was machen die Franzosen an dem Tag?

In Frankreich wird "La Chandeleur" als eines der ältesten Feste der Christen von den Katholiken heute noch zelebriert. Auch hier wird das Licht gefeiert, indem die Kerzen in der Kirche gesegnet und zu Hause angezündet werden. Man kommt zusammen um Teig zu rühren und mit den Gästen oder Familienmitgliedern Crêpes zu backen, die an diesem Tag eine wichtigere Bedeutung haben als an all den anderen Tagen im Jahr, denn Crêpes werden ja in Frankreich das ganze Jahr über viel gegessen.

Zugegebenermaßen ist der religiöse Ursprung etwas in Vergessenheit geraten, aber an Mariä Lichtmess Crêpes zu backen, die als Symbol für die Sonne gesehen werden, gefällt mir schon sehr gut.

Der 2.Februar markiert das Ende der dunklen Zeit. Die Sonne scheint wieder länger, kräftiger und vor allem spürbarer. Krippe und Weihnachtsbaum sollten an dem Tag endgültig weggeräumt sein, um dem Licht und der neuen Zeit Platz zu machen, denn ein neuer Zyklus beginnt. Die Menschen öffnen wieder ihre Herzen, kommen zusammen, um Crêpes zu backen und gemeinsam zu essen. Vielleicht sollten wir das nicht nur am 2.Februar tun, sondern immer, wenn unsere Stimmung sich verdunkelt und wir uns nach Licht sehnen. Eventuell sind Crêpes auch die Medizin der Zukunft, wenn schwierige Zeiten uns plagen. Man kann sie süß oder pikant zubereiten, als kleine Köstlichkeit oder gefüllt mit Obst oder Gemüse als vollständige Mahlzeit. Da dürfte für jeden Geschmack etwas dabei und möglich sein. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt bei diesen Stimmungsaufhellern in Sonnenform.

Mehr Infos: www.youtube.com/watch?v=bqEJ62E2UK0

- Gabriele Bossert -

Agrarökologie und echte regenerative Landwirtschaft

Sperrige Worte im Titel des neuen Buches von Vandana Shiva, das nachhaltige Lösungen für Hunger, Armut und Klimaveränderungen verspricht. Viele Akteure der Agrarökologie – darunter Bäuer:innen, ländliche Haushalte, indigene Völker, landlose Arbeiter und Arbeiterinnen – nutzen die Agrarökologie als Instrument zur Behauptung und Verteidigung ihrer Territorien und natürlichen Ressourcen, ihrer Lebensweise und ihres biokulturellen Erbes. Beispiele dafür sind die zahlreichen Bauernorganisationen auf nationaler Ebene, vor allem in Lateinamerika, Indien und Europa. Die bekannteste ist La Via Campesina, ein globales Bündnis von 200 Millionen Bäuer:innen, dem 182 lokale und nationale Organisationen in 73 Ländern Afrikas, Asiens, Europas und Amerikas angehören. Sie setzt sich für eine nachhaltige kleinbäuerliche Landwirtschaft als Mittel zur Förderung von sozialer Gerechtigkeit und Menschenwürde ein. Sie wendet sich entschieden gegen eine konzerngesteuerte Landwirtschaft, die Mensch und Natur zerstört. Deutschland ist 2023 der Weltweiten Koalition für Agrarökologie beigetreten.

Vandana Shiva hat extra eine Vorbemerkung zu ihrem neuen Buch geschrieben, um diese Begriffe zu klären: "Regenerative Landwirtschaft ist biologisch, und biologische Landwirtschaft ist regenerativ. Es sind unterschiedliche Bezeichnungen für dieselben ökologischen Prozesse, die nach den ökologischen Gesetzen der Natur arbeiten.
Die Natur und die Erde sind lebendig. Pflanzen und Tiere sind empfindungsfähige, intelligente, schöpferische Wesen, die sich in Symbiose in Ökosystemen dynamisch weiterentwickeln. Da der lebendige Boden, das lebendige Saatgut und die Tiere generativ sind, bedeutet die Ko-Kreation mit den generativen Kräften der biologischen Vielfalt, des lebendigen Saatguts und des lebenden Bodens Regeneration. Auch der biologische Landbau arbeitet mit den lebendigen ökologischen Prozessen der Natur und der lebendigen Erde."

Und das "echte" hat der Verlag in den Titel einfügt, um sich vom Greenwashing der Chemiekonzerne zu distanzieren, die versuchen, den Begriff "regenerativ" für sich zu vereinnahmen, als Betreiber einer industriellen Landwirtschaft, die sich nun "regenerative Landwirtschaft" nennt. Zum Beispiel www.syngentagroup.com/de/regenerative-landwirtschaft. Syngentas Pseudo-"Regenerativ" betreibt immer noch die Chemisierung der Landwirtschaft, jetzt im Namen von Digitalisierung und Präzision. Vandana Shiva zeigt beispielhaft mit ihrer Organisation 'Navdanya' auf, wie völlig degradierter Boden einer Eukalyptusfarm in einen lebendigen Biogarten verwandelt wurde. Landwirtschaft kann nur dann als regenerativ bezeichnet werden, wenn aus toten Böden fruchtbare Erde wird. Und das geht halt nur ohne Kunstdünger und Pestizide.

Doch wie schaffen wir es, alle Menschen gesund und ausreichend zu ernähren und dabei auch das Klima zu schonen und den Planeten zu heilen? Vandana Shiva zeigt u.a. verblüffend einfache Methoden. Dabei greift die Autorin neben vielen anderen Quellen, Studien und Fachliteratur auch auf eigene Forschungsergebnisse zurück, die sie mit ihrer 1991 gegründeten Organisation Navdanya in jahrelangen Feldversuchen gesammelt hat. Die praxisorientierten Methoden bieten wirksame und nachhaltige Alternativen zur agrarindustriellen Herangehensweise. Einige Beispiele dazu:

- Versuche des Rodale Institute in den USA zum No-Till-Verfahren, bei dem der Boden wenig oder gar nicht gepflügt und somit Bodenorganismen nicht gestört wurden, zeigten biologische Erträge von 10,76 Tonnen pro Hektar, verglichen mit dem Landesdurchschnitt von 8,74 Tonnen pro Hektar.
- In einem 2000 im Guardian veröffentlichten Artikel berichtete Professor George Monbiot, dass bei Versuchen im Vereinigten Königreich Weizen, der mit tierischem Dung angebaut wurde, in den letzten 150 Jahren durchweg höhere Erträge lieferte als Weizen, der mit chemischem Dünger angebaut wurde.
- Von der Landwirtschaftsuniversität Tamil Nadu durchgeführte Versuche zur Paired-Row-Technik, bei der beide Seiten der Ackerfurche bepflanzt werden, wodurch eine Furche zwei Reihen gleichzeitig bewässert, ergaben ca. 20% Wasserersparnis und 15% Steigerung der Ernteerträge. Der größte Teil der weltweiten landwirtschaftlichen Produktion wird nach wie vor von Bäuer:innen oder traditionellen Kleinbäuer:innen erzeugt. Diese Leistung erbringen sie auf nur auf 25 Prozent der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche, auf Parzellen von durchschnittlich 2,2 Hektar. Die verbleibenden drei Viertel der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche sind im Besitz von 8 Prozent der Agrarproduzent:innen, darunter mittlere, große und sehr große Landbesitzer wie Eigentümer:innen von Haciendas oder Latifundien, Unternehmen und Konzernen, die in der Regel das agro-industrielle Produktionsmodell anwenden.

Soviel nur zum Thema Landwirtschaft und Ernährung. Vandana Shiva zeigt aber auch, wie eine Kreislaufwirtschaft eine Alternative zum Raubtierkapitalismus sein kann.

Vandana Shiva:
"Agrarökologie und echte regenerative Landwirtschaft", Nachhaltige Lösungen für Hunger, Armut und Klimaveränderungen, 448 Seiten, Neue Erde Verlag, September 2023

www.neueerde.de
www.vandana-shiva.de

- Dieter Koschek -

Ganzheitliche Yoga- und Gesundheitspraxis Victoria Vlcek

Yoga, Entspannung und Meditation
Rhythmische Einreibungen
Aura-Harmonisierung
Energetische Massage u. Wirbelsäulenaufrichtung
Astrologische Beratung und Vergebungsarbeit
Naturkosmetik Rosel Heim

Termine nach Vereinbarung
Riedstraße 10, 88699 Frickingen
Mobil 0171 2989 223
Tel. 07554 98 999 39
E-Mail: victoria.v@web.de

Aus der
Anthroposophischen Bewegung:

Zweige und Arbeitsgruppen

Es gibt in unserer Region viele Einrichtungen und Initiativen, die auf der Grundlage der Anthroposophie, der Geisteswissenschaft gegründet von Dr. Rudolf Steiner, arbeiten. Nicht alle sind der Anthroposophischen Gesellschaft mit Hauptsitz am Goetheanum in Dornach (Schweiz) angeschlossen.

In unserer Region gibt es viele Zweige - so sind die Zusammenkünfte der Mitglieder der Anthroposophischen Gesellschaft benannt - mit Arbeitsgruppen zur Einführung und fortlaufenden Themen. Meist wird an Büchern der Gesamtausgabe (GA) von Dr. Rudolf Steiner gearbeitet. Darüber hinaus gibt es freie Arbeitsgruppen. Bei Interesse können Sie jede der aufgeführten Personen anrufen.

D-Achberg

Saint Germain-Zweig Achberg:
Lese- und Gesprächskreise:
Mittwochs: 19:30 - 21:00 Uhr, **Die Dreigliederung des sozialen Organismus als Aufgabe Europas im 21.Jahrhundert"**
Leitung: Loes Swart
Donnerstags: 09:00 - 10:00 Uhr, **Wer ist die Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft?** Studien zum Konstitutionsproblem,
Leitung: Uwe Scheibelhut
Die Zeiten können nach Absprache geändert werden. Ort: Humboldt-Haus, Achberg;
Tel. 08380-335, Uwe Scheibelhut

A - Bregenz

Columbanzweig Bregenz:
Montags, Zweigabend 19:30 - 21:00 Uhr
Waldorfkindergarten, A-6900 Bregenz, Thalbachbergstraße, Information: inge@purrucker.at

D-Deggenhausertal, Lehenhof

Tycho de Brahe-Zweig,
Montags 19:30 Uhr, **Die Sendung Michaels** (GA 194), Bibliothek Lehenhof,
Rainer Dölling: 07555- 80 11 64

D-Heiligenberg

Lukas-Zweig Heiligenberg:
Mittwochs, 19:30 Uhr: Zweigarbeit
C. Hegemann: Tel. 07554 - 210 58 07

D-Herdwangen - Schönach

Alanus-ab-Insulis-Zweig Lautenbach:
Mittwochs: 20:00 Uhr, Konferenzraum Weberhaus, Auskünfte über Textgrundlage, Arbeitsweise usw. bei Freia Adam 07552 - 382 689

CH-Kreuzlingen / D-Konstanz

Johannes Hus Zweig, Kreuzlingen/Konstanz
www.johannes-hus-zweig.ch
Mittwochs: 19:30 Uhr, **Die Impulsierung des weltgeschichtlichen Geschehens durch geistige Mächte (**GA 222)
Rudolf Steiner Schule, CH-Kreuzlingen
Info: A. Heigl 0041(0) 716692082

Die Christengemeinschaft, Konstanz:
www.christengemeinschaft.de
Dienstags: 18:00 - 19:30 Uhr, **Kernpunkte der sozialen Frage,** Johannes Bäschlin 0041- 716 90 08 64, Carol Baerg 0041- 716 71 18 11
Donnerstags: 20:00 Uhr, **Die Apostelgeschichte,** Evangelienkreis, 07531 - 690922

D-Lindau

Evangelien-Arbeitskreis Lindau /
Anthroposophischer Lesekreis
Mittwochs: 15:30 Uhr, ausser in den Schulferien, **gemeinsames Lesen der Evangelien unter Berücksichtigung der anthroposophischen Geisteswissenschaft Rudolf Steiners,**
Barbara Wahl, Stromayrweg 2, 88131 Lindau
Tel. 08382 - 2773735

D-Ravensburg

Dienstags: 19:30 - 21:00 Uhr, 14-tg.,
Die geistige Führung des Menschen und der Menschheit (GA 15), Waldorfschule RV,
Germana Jöchle, 07555 - 59 59
Donnerstags: 20:00 - 21:30 Uhr, 1x/Mo,
Anthroposophische Leitsätze, Michaelbriefe (GA26), bei privat, Florian Legner, 0170 - 75 20 177
Samstags: 09:00 - 12:30 Uhr, 1x/2Mo, **Eurythmie und Projektive Geometrie,** Waldorfschule RV, Florian Legner, 0170 - 75 20 177
Michael - Zweig:
Mittwochs, 19:30 Uhr, **Okkulte Untersuchungen über das Leben zwischen Tod und neuer Geburt** (GA140), Dieter Roth 0751 - 255 29

D-Radolfzell

Franz-Marc-Zweig:
Info: Marga Haerlin: 07732 - 5 43 30

D-Salem

Kaspar-Hauser-Zweig:
Mittwochs: 20:00 Uhr, **Die spirituellen Hintergründe der äusseren Welt - Der Sturz der Geister der Finsternis** (GA 177),
Hofgut Rimpertsweiler 3, 88682 Salem-Oberstenweiler, Joachim Ungerer, Tel. 07544 - 9531868 oder joachim.ungerer@t-online.de

CH - St. Gallen

Anthroposophische Gesellschaft, Ekkehardzweig, Rorschacherstr. 11, CH-9000 St. Gallen
Auskunft: Marcelle Heer Tel. 0041 78 617 42 57
marcelle.heer@ekkehardzweig.clubdesk.com
Kurse und Arbeitsgruppen:
Montags: 19:30 Uhr, Zweigabend für Mitglieder **Geschichtliche Symptomatologie** (GA 185)
Auskunft: anka.grigo@bluewin.ch
Dienstags: 05./19.Dez., 18:30 Uhr, Arbeit an **Wie kann die Seele zum Spiegel des Geistes werden,** Textgrundlage: Valentin Tomberg
Auskunft Heiner Frei, heiner.frei@sunrise.ch
17.02.2024: Vortrag von Stephan Baumgartner über die **Forschungen, wie die Wirksamkeit von potenzierten Substanzen nachgewiesen werden kann.**
Mittwochs: 15:00 Uhr, Arbeit am Vortragszyklus **Die Verbindung zwischen Lebenden und Toten** (GA 168), 14-tägig, Auskunft: Heinz Hunziker, Tel. 0041 71 245 29 21
02.03.2024: **Seminar mit Stefan Brotbeck**

Der Redaktionsschluss
für die kommende Ausgabe,
der Frühjahrsausgabe
ist Samstag,
20.Januar 2024
Änderungen in der Zweigarbeit
bitte an
info@die-welle.org

D-Überlingen

Columbanzweig Überlingen, Rengoldshauser Strasse 29, www.columbanzweig.de
Zweig- und Gruppenarbeit:
Montags: 10:30 Uhr, **Gedichte von Fercher von Steinwand**
14:30 Uhr, **Die geistigen Hintergründe des 1.Weltkrieges** (GA 174b),
Zweigraum Rengoldshausen,
Walter Schlegel 07554 - 35 20 215
19:30 Uhr, **Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge** – (3-wöchentlich)
Sechster Band (GA 240) **- Vorträge Arnheim** – in Vorbereitung des 100-jährigen Jubiläums der Weihnachtstagung von 1923/24
Freie Waldorfschule, Überlingen
Patricia Schmidt 07551 - 938 40 31 oder 01515 99 355 84
Heinz H. Friedrich 07551 - 66 994
Dienstags: 16:00 Uhr, **Geisteswissenschaftliche Menschenkunde** (GA 107),
Zweigraum Rengoldshausen,
Ursula Marosczyk 07552 - 330 93 96
18:30 Uhr, **Philosophie der Freiheit** (GA 4),
Zweigraum Rengoldshausen,
Birgit Weigl 0175 666 8528
Mittwochs: 19:00 Uhr, **Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenworts** (GA 230), Haus Rengold,
Brigitte von Wistinghausen 07551 - 834 53 04
19:00 Uhr, **Anthroposophie als Kosmosophie** (GA 207), Erster Teil, Zweigraum Rengoldshausen, Johanna Harms 07551 - 83 28 835
19:00 Uhr, **Der übersinnliche Mensch anthroposophisch erfasst** (GA 231), Haus Rengold,
Elisabeth Göbel 07551 - 831 4885
20:00 Uhr, **Das Fünfte Evangelium** (GA 148),
Überlingen-Deisendorf,
Helga Erhart 07551 - 61 642
Donnerstags: 19:30 Uhr, **Mysteriendramen** z. Zt. GA 147, Zweigraum Rengoldshausen,
Walter Schlegel 07554 - 35 20 215
Samstags: 15:30 Uhr, **Anthroposophische Leitsätze** (GA26) jeden letzten Samstag im Monat, Uhldingen-Mühlhofen,
Herr Seiler 07556 - 966 09 42

D-Wahlwies

Interessenten an / und Infos zu einer anthroposophischen Arbeit in Wahlwies (auch zur Arbeit von Judith von Halle und des Forum Kultus)
Volker David Lambertz, Tel. 07771 - 92 13 22

Taufe – Trauung – Bestattung
Der freie christliche Impuls
Rudolf Steiners
Überkonfessionelles Handeln heute
www.Forum-Kultus.de
c.o. Herrensteig 18, D-78333 Wahlwies

D-Wangen im Allgäu

Kasper Hauser Zweig, Wangen:
Mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr,
Sendung Michaels (GA 194),
Auskunft: Volker Seelbach, 07522 - 39 94,
18:00 - 19:30 Uhr im Christophorus Haus, Christian-Fopp-Str. 4: **Die Theosophie des Rosenkreuzers (**GA 99),
Auskunft: Ilona Neisecke, 07566 - 945 92 10

Pauluskirche Wangen: Tel. 07522 - 296 16
www.christengemeinschaft.de/gemeinden/wangen
Mittwochs, 09:15 Uhr, **Die Apokalypse des Johannes**, (GA 104), Studienarbeit mit Eurythmie
1.Sonntag im Monat, 11:25 Uhr, Studienarbeit **Kernpunkte der sozialen Frage** (GA 23)

Überlinger Friedenstage fordern uns alle zu entschiedenem Handeln auf

Die Überlinger Friedenstage 2023 – veranstaltet von der Friedensregion Bodensee e.V., den "Friedenskonzepten" und AWC WeltbürgerInnen e.V. - beschäftigten sich dieses Jahr mit dem Thema Postwachstumsökonomie und Kapitalismus.

Nicht erst heute gibt es kritische Stimmen am kapitalistischen Wirtschaftssystem. Bereits 2013 äußerte Papst Franziskus in seinem Apostolischen Schreiben "Evangelii Gaudium" drastisch, dass "diese Wirtschaft tötet". Der 1914 ermordete französische Sozialist Jean Jaurès prägte den Satz: "Der Kapitalismus trägt den Krieg in sich wie die Wolke den Regen." Diese Sichtweise wurde von prominenten Rednern auf der Überlinger Tagung untermauert: Wir brauchen für eine zukunftsfähige Welt und für Frieden zwischen den Menschen und mit der Natur einen Systemwandel, ein gerechteres und nachhaltigeres Modell menschlichen Zusammenlebens, Wirtschaftens und des Umgangs mit unserer Mitwelt.

Die Klimakrise macht uns das überdeutlich und zeigt uns, dass wir nicht mehr viel Zeit haben. Die Folgen führen nicht nur in den Ländern des globalen Südens zu massiven Veränderungen, sondern auch in unserer direkten Umgebung durch Wassermangel bei gleichzeitigen Überschwemmungen, durch soziale Ungerechtigkeit und einer sich immer weiter öffnenden Schere zwischen Arm und Reich. Die bisherigen Strategien beschränken sich weitgehend auf "grünes Wachstum" oder militärische Sicherung der bestehenden Verhältnisse. Die Finanzströme werden durch diese "symptomatischen Reparaturen" in die verkehrte Richtung gelenkt und fehlen z.B. in den Bereichen Klimaschutz, Bildung, soziale Absicherung und Gesundheit.

In seinem Einführungsvortrag stellte Prof. Klaus Dörre (Universität Jena) das Konzept eines nachhaltigen Sozialismus mit grundlegend veränderten Eigentumsverhältnissen und einem neuen "Denken des Sozialen" vor. Dr. Hans Steisslinger (Unternehmensberater) zeigte, wie eng das globale Finanzsystem und die multinationalen Konzerne mit dem industriell-militärischen Komplex verflochten sind. Bernhard Trautvetter (Friedensaktivist) stellte an zahlreichen Beispielen die Zusammenhänge zwischen Militär, Wirtschaft und Klimazerstörung vor. Frank Eckerle (Uni Marburg) sprach über ein entschiedeneres Engagement für eine bessere Zukunft.

Die Tagung zeigte überdeutlich, dass wir nicht nur symptomatisch an einzelnen Problembereichen ansetzen dürfen, sondern uns für einen grundsätzlichen menschen- und umweltfreundlichen Wandel gesellschaftlich engagieren müssen, bevor die Klimakrise unsere politischen Systeme an ihre Grenzen bringt. Einfache Lösungen gibt es dafür nicht – vor allem gegenüber populistischen Angeboten müssen wir misstrauisch sein!

Den Abschluss der Tagung bildete vor vollbesetztem Saal ein berührendes Konzert von Aeham Ahmad, dem Pianisten aus den Trümmern von Damaskus, mit Lesung aus seinem Buch "Und die Vögel werden singen".

Diese Beiträge sind abrufbar auf www.friedensregion-bodensee.de und auf youtube

- Frieder Fahrbach -

Beeinflussen Stress, Migräne, Rheuma, Schulter- und Rückenbeschwerden und weitere Herausforderungen ihr Leben?

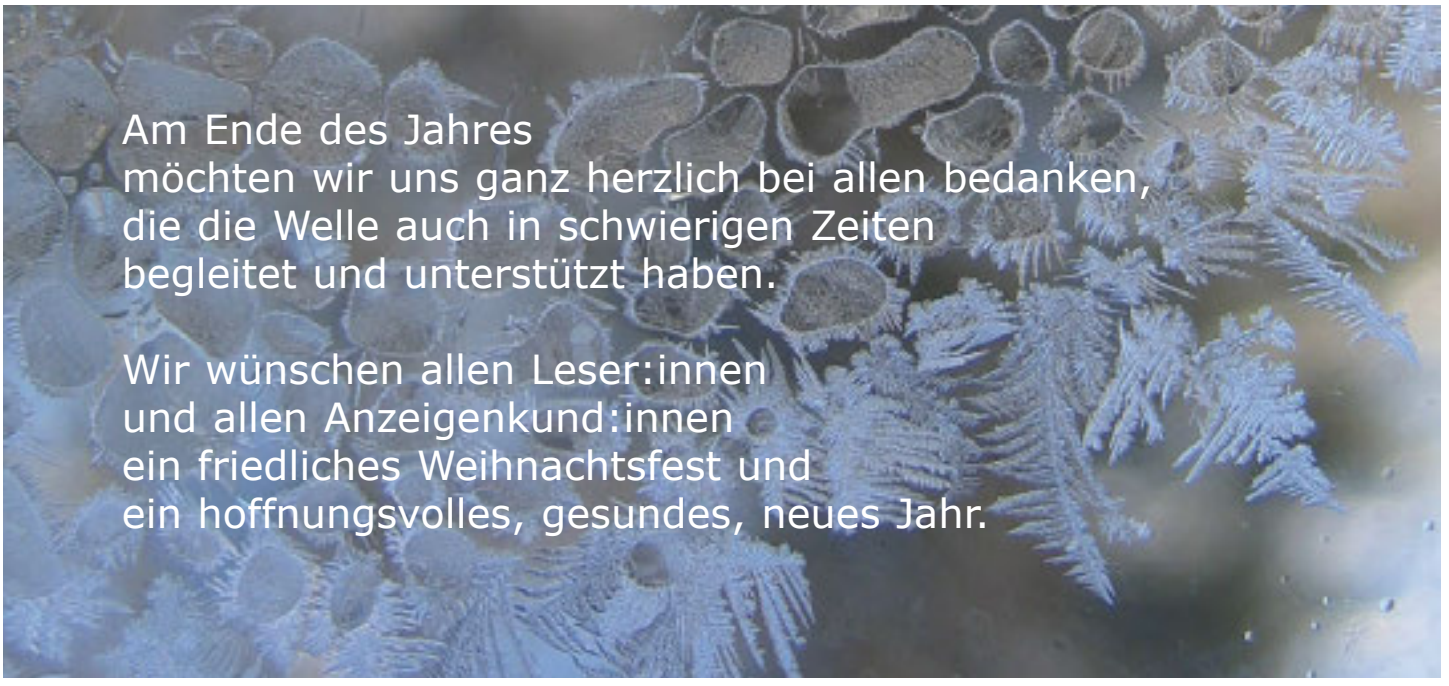
Zurück zum Urgesunden!

Mit meiner Arbeit unterstütze ich Sie darin, dass Sie in Kontakt kommen mit Ihrem inneren heilen Kern. Dieser heile Kern, Ihr gesundes Potential, unterstützt ihre Heilung und damit auch Ihre Lebensfreude.

Cornelia Nunnink
Praxis für Biodynamisches Craniosacral Balancing und Psychotherapie

Kontakt und Termine
in der Region Allgäu,
Lindau, Bodensee,
auch Hausbesuche

Hafengasse 5
89073 Ulm
0151-43102965
cornelia.nunnink@web.de
www.cranio-ulm.de



Soziokratie
REGIOlär erleben am Bodensee

Die Soziokratische Kreisorganisationsmethode, SKM genannt, ist eine Organisationsstruktur mit doppelt verknüpften Kreisprozessen. Die Kreisprozesse funktionieren auf Grundlage der Gleichwertigkeit bei der Entscheidungsfindung. Auf diese Weise verbessert die Soziokratie die Steuerungsmöglichkeiten aller Beteiligten, und die Qualität der Entscheidungen steigt. Das gilt in gleichem Maße für unsere Zusammenarbeit, wie für unser Zusammenleben. Durch die Konsententscheidungen in doppelt verknüpften Kreisen können Beschlüsse so gefasst werden, dass sie von allen Beteiligten mitgetragen sind und die Messungen der Ausführenden stets in die Entscheidungsfindung einfließen um ggf. nachzusteuern.

Die Soziokratische Kreisorganisationsmethode basiert auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Kybernetik (Wissenschaft vom Steuern). Sie enthält einige Grundsätze für die Formgebung unserer Zusammenarbeit und unseres Zusammenlebens. Wir bezeichnen die Soziokratie auch als eine "leere Methode". Das bedeutet, dass sie lediglich einen smarten Rahmen für selbstgewählte Inhalte und Vereinbarungen bietet und deshalb in allen Arten von Organisationen angewendet werden kann. Sie eignet sich sowohl dafür, bestehende lineare Hierarchien mit einer partizipativen Kreisstruktur zu ergänzen, als auch sehr flachen, basisdemokratischen Organisationen zu strukturierterer Aufgabenverteilung und zu mehr Effektivität in der Entscheidungsfindung zu verhelfen.

Die Grundsätze für die Formgebung finden ihren Ausdruck in den vier Basisprinzipien: Konsentprinzip, Kreisstruktur, Doppelte Koppelung und Offene Wahl. Soziokratie ist ein agiles Organisationsmodell bestehend aus Kreisstrukturen und einer Entscheidungsstruktur, die darauf abzielt, effektive und partizipative Entscheidungsprozesse in Gruppen, Organisationen und Gemeinschaften zu fördern. Im Kern der Soziokratie steht die Idee der Gleichwertigkeit und des gleichberechtigten Einflusses aller Mitglieder einer Gruppe.

Bei "Soziokratie REGIOlär erleben" lernt man an vier Terminen rund um den Bodensee die Soziokratie live in der Anwendung kennen. Jeder Termin hat einen anderen Schwerpunkt, jedoch alle im Kontext Zukunftsfähigkeit und Nachhaltigkeit.

An diesem Abend trifft man auf inspirierende Persönlichkeiten. Es ist eine Möglichkeit des vertieften Netzwerkens, um sich nachhaltig mit gleichgesinnten Zukunftsgestalter:innen rund um den Bodensee zu verbinden.
Wir schauen auf bestimmte Themen in Bezug auf die Region Bodensee: Was könnte hier im Kontext regenerative Landwirtschaft möglich werden? Mit dem Basisprinzip KONSENT aus der Soziokratie entwickeln wir für einen bestimmten Aspekt dieses Themas ein Entscheidungsszenario und fördern das Vernetzen untereinander, um gemeinsam ins Handeln zu kommen.

- Themenfeld: Erde - Boden - Gemeinschaft
09.November 2023, 19-22 Uhr, Andreashof, Überlingen

- Themenfeld: Wasser - Natur - Umwelt
15.Februar 2024, 19-22 Uhr, Bregenz, genauer Ort folgt.

- Themenfeld: Feuer - Wirtschaft
18.April 2024, 19-22 Uhr, ONLINE

- Themenfeld: Luft - Bildung, Ort u. Datum folgen

Anmeldung und Infos:
www.soziokratiezentrum.org/region-west-bodensee/

Das Jahr hat 4 Jahreszeiten
und die Welle
erscheint 4 x im Jahr

Frühjahr
Sommer
Herbst
Winter

Der Redaktionsschluss
ist daher ganz leicht zu merken

20.01. für das Frühjahrsheft
20.04. für das Sommerheft
20.07. für das Herbstheft
20.10. für das Winterheft

Wenn Sie eine Anzeige schalten möchten,
finden Sie unsere Mediadaten hier:
www.die-welle.org

Auf diesen Seiten stellen wir in jeder Ausgabe
ein Mitglied der IG vor oder
berichten über aktuelle Projekte unserer Mitglieder

Neues Projekt auf der Insel Lesbos von Platanenblatt e.V.

Die griechisch-deutsche SoLawi "Platanenblatt" produziert ein hochwertiges, bio-dynamisches Olivenöl (Infos: www.platanenblatt.de). Alle Überschüsse aus dem Verkauf des Olivenöls werden an den gemeinnützigen Verein "Platanenblatt e. V." gespendet. Nun entsteht im Olivenhain auf Lesbos ein freier Bildungsort für Schüler:innen von Förderschulen.

Die heilpädagogische Talander-Schule (Wangen i.A.) startete mit einem Pilotprojekt. Aktuell besteht eine Kooperation mit der Raphael-Schule (Hamburg). An beiden Schulen war zu erleben, dass die Schüler:innen neben dem schulischen Lernen auch Lern- und Erfahrungsräume außerhalb der schulischen Möglichkeiten benötigen.

So entstand die Idee, den Olivengarten auf Lesbos für pädagogische Impulse nutzbar zu machen. Die Jugendlichen können in neuem Setting ihr Selbstvertrauen stärken und abwertende Kreisläufe durchbrechen. Schüler:innen wird geholfen, sich auf eigene Kompetenzen zu konzentrieren, ihre Sicht auf vorhandene Ressourcen zu lenken und damit Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

Die Frage wurde lauter: Warum stehen diese wirkungsvollen pädagogischen Bausteine für Schüler:innen "mit Einschränkungen" nicht überall zur Verfügung? Und ist es nicht möglich, auch mit diesen Schüler:innen die Welt zu entdecken und den Zauber des Reisens einzufangen? Aus diesen Überlegungen entwickelte sich der Wunsch, eine adäquate Antwort für die Schüler:innen an Förderschulen zu konzipieren.

Die Jugendlichen arbeiten täglich im Olivenhain mit. Da der Schwerpunkt auf der sozio-emotionalen Entwicklung der Jugendlichen liegt, gibt es abends Reflexionsgespräche im Rahmen der ganzen Gruppe. Und auch während der Hainarbeit ergeben sich perfekte Möglichkeiten zum vertiefenden Gespräch. Vor- und Nachbereitende Gespräche sollen dazu beitragen Verhaltensänderungen nachhaltig zu festigen.

Nach der Arbeit im Hain und dem gemeinsamen Mittagessen wird die Insel erkundet: Historische Bauwerke, Kirchen und Klöster, Bergdörfer, Museen der traditionellen Olivenölherstellung und eine moderne Ölmühle im direkten Vergleich, heiße Quellen vulkanischen Ursprungs und ein von Erdbeben zerstörtes Dorf (Geophysik zum Anfassen), das ehemalige Lager Moria, dessen Überreste nach dem Großbrand die europäische Flüchtlingspolitik fühlbar machen, eine traditionelle Insel-Töpferei, aber auch verschiedene wunderschöne Insel-Strände bilden das abwechslungsreiche Nachmittagsprogramm.

Lebenspraktische Aufgaben, wie z. B. das Einkaufen für den täglichen Bedarf, das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten, das Aufräumen der eigenen Unterkunft, das ggf. nötige Waschen der eigenen Kleidung während des Aufenthalts dienen als individuelle Entwicklungsimpulse auf einer Reise, denn Eltern oder Sorgeberechtigte stehen als Problemlöser:innen nicht zur Verfügung.

Während der Projektreise findet ein lebendiger, angewandter Englischunterricht statt. Kleine Versuche in der Landessprache, aus Interesse und Freude am Erleben des Gastlandes und um Dankbarkeit gegenüber den Gastgebenden auszudrücken. Alle wollten mindestens einen freundlichen Gruß sowie "Bitte" und "Danke" in der Landessprache sagen können.

Das Angebot im Freien Bildungsort auf Lesbos antwortet auf viele Fragen gleichzeitig und zeitgemäß. Mit dem Gesamtkonzept ist eine einzigartige Kombination aus Landbaupraktikum plus Kunst- und Sprachreise, die darüber hinaus noch alte Geschichte, Naturkunde in vielfältigster Form, Zeitgeschichte und aktuelle Politik integriert, für die Oberstufe von Förderschulen entstanden.

- Ralf Randel -

Auf diesen Seiten stellen wir in jeder Ausgabe
ein Mitglied der IG vor oder
berichten über aktuelle Projekte unserer Mitglieder

Christine Huber stellt sich mit ihrer Praxis "Hautgenuss" als neues Mitglied vor

Seit einiger Zeit bin ich nun schon Mitglied im Verein Interessengemeinschaft für Lebensgestaltung. Heute darf ich mich als "Neuling" vorstellen. Doch so neu bin ich eigentlich gar nicht. 1999 bin ich mit meiner Familie nach Wangen gekommen und damals durfte ich auf der Suche nach Kontaktmöglichkeiten und neuen zwischenmenschlichen und beruflichen Verbindungen die "Welle" finden. Immer noch freue ich mich auf jede neue Ausgabe und meine Begeisterung an der Fülle von Angeboten, Veranstaltungen, Informationen und Denkanstößen hat nicht abgenommen.

Im Januar 2009 wurde ich Mitglied im Talente-Tauschring. Die Idee dahinter, jeder bringt seine Fähigkeiten ein und jeder hilft jedem, hat mich von Anfang an überzeugt. Meinem Interesse an lebendiger, mutiger, zukunftsweisender Vernetzung, nach Möglichkeit immer den respektvollen Umgang im Miteinander, mit der Pflanzen- und Tierwelt im Blick, entlang der gesamten Wertschöpfungskette geschuldet, ist mein Beitritt zur IGFLG für mich ein logischer nächster Schritt.

Ich arbeite heute selbständig als Heilpraktikerin, Loheland-Gymnastiklehrerin und Dr. Hauschka-Kosmetikerin in eigener Praxis. Hier kann ich aus dem bunten Blumenstrauß an Erfahrungen schöpfen, der sich aus abwechslungsreichen beruflichen und privaten Wegen, häufigen Umzügen, Kindererziehung und richtungsweisenden Begegnungen zusammensetzt.

In meiner Tätigkeit verstehe ich mich als Türöffner über Berührung menschliches Potential zu wecken. Meine Hände sind mir dabei solides Werkzeug. Die Haut, unser größtes Organ ist Mediator, Botschafter und Übersetzer aller Vorgänge, die zwischen mir und meiner Leiblichkeit spielen. Wie es ihr geht, so geht es mir, erkennbar auf den ersten Blick in der Begegnung zwischen Menschen. Haut kann leuchten, scheinen, schimmern, bringt Vitalprozesse zum Ausdruck, kann daher auch matt, fahl, stumpf sein. Im Bruchteil von Sekunden kann sich ihr Ausdruck oder ihre Beschaffenheit ändern. Haut ist nicht nur Spiegel, sie ist auch Künstlerin, Malerin oder Sprachrohr der Seele, eine Art Erdoberfläche des Geistes. Der Mikrokosmos Mensch hat ebenso wie der Makrokosmos seine Gesetze und Ordnungsprinzipien.

Wo die Haut in ihren Lebensvorgängen gestört ist, da muss innerlich neu geordnet werden. Dabei ist mir in der Kosmetik und der ganzheitlichen Dermatologie, die bereits 1967 von Elisabeth Sigmund entwickelte Behandlungsmethode und die Dr. Hauschka Kosmetikpräparate, die gemeinsam mit Dr. Hauschka erarbeitet wurden, Grundlage meiner Arbeit. Neben den ausstreichenden Bewegungen, welche die lebendige, rhythmische Lymphströmung anregen und unterstützen, bildet die Lymphstimulation, das "Herz", der kosmetischen Behandlung.

In der Fußreflexzonentherapie nach Hanne Marquardt darf ich dem Menschen nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich wieder auf die Füße helfen.

- Christine Huber -
- Infos: www.hautgenuss.com
- Youtube: Eine neue Generation Weib - Die mutigen Frauen von Loheland, www.youtube.com/watch?v=zwGMtRYU9yM

Nachträgliches zur Tagung des Vereins Soziale Skulptur

Ita Wegman und Marie Steiner von Sivers, Lebensgefährtinnen um/neben Rudolf Steiner

Bei der Tagung über Ita Wegman und Marie Steiner von Sivers Ende Oktober ist Gunna Wendt leider erkrankt. Nun holt sie Ihre Lesung nach und wird am Sonntag, den 17.Dezember um 15:00 Uhr aus der neuen Biografie "Ita und Marie" im Humboldt-Haus in Achberg lesen.

Guna Wendt dreht zusammen mit Ruth Bamberg auch einen Film über Ita Wegmann. Wir freuen uns, dass die renommierte Autorin, die über eine ganze Reihe interessanter Frauen, die ihrer Zeit voraus waren, Biographien verfaßt hat, ihren Auftritt in Achberg kurz vor Weihnachten nachholen wird. Die Teilnahme ist selbstverständlich auch dann möglich, wenn man den ersten Teil verpaßt hat.

Anmeldung und Info: www.sozialeskulptur.com/

Auf diesen Seiten stellen wir in jeder Ausgabe
ein Mitglied der IG vor oder
berichten über aktuelle Projekte unserer Mitglieder

INKA -
Internationales Kulturzentrum Achberg

"Human Flow" Film von Ai Weiwei
Sonntag, 26.November 2023, ab 19 Uhr
Filmabend mit Essen und Gespräch als Abschluss der Ausstellung GRÜNE ZUKUNFT. Das 2017 entstandene, bildgewaltige Werk über die internationalen Flüchtlingsströme aufgrund von Hunger, Klimawandel und Krieg, hat nichts von seiner Aktualität verloren.
19:00 Uhr, Vegetarisches Buffet (mit Anmeldung: veranstaltungen@kulturzentrum-achberg.de) |
20:00 Uhr, Film mit anschließendem Gespräch

Adventstagung vom 08. - 10.Dezember 2023 mit Johannes Stüttgen und Gerhard Schuster
Begriffe, die wie Engel sind: Von der Demokratie, von der Wirtschaft und vom Geld, vom Denken und vom freien Menschen. Beginn: FR 20 Uhr / Ende: Advent-Frühstück am Sonntag, Anmeldung: www.kulturzentrum-achberg.de

Einstimmen in die Weihnachtszeit: Gesangsseminar mit Christiaan Boele
nach der Schule der Stimmenthüllung von Valborg Werbeck-Svardström 14.-17.Dezember 2023
Es ist schon Tradition, dass wir im Dezember zusammen singen. Christiaan Boele kommt aus Finnland angereist; Margarete Busch (Jugendmusikschule Wangen im Allgäu) kommt dazu und begleitet am Klavier. Neben vielfältigen Gesangsübungen singen wir Chorstücke aus verschiedenen Ländern und Zeiten. Ein spezielles Angebot im Kurs ist die Einführung in den Liedgesang (für alle) und die Masterclass (begrenzt auf max. 6 Personen). Der Kurs ist geeignet für Menschen ab 12 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene. Info und Anmeldung: www.kulturzentrum-achberg.de

INKA 2023 – Menschen, Projekte, Ideen
Eröffnung der Ausstellung mit Konzert, SO 10.Dez., 19 Uhr.
2023 war für das Humboldt-Haus ein reiches Jahr voller Veranstaltungen, Begegnungen und wichtiger Impulse, aber auch ein Jahr voller Fragen an die Zukunft – der Zukunft unserer Welt und wie wir als Kulturort den Anforderungen der Zeit gerecht werden können. Wo liegen unsere Aufgaben und Chancen, positive Entwicklungen zu fördern und mitzugestalten? Diesen Fragen haben wir uns gestellt und geben in unserer Rückschau zum Jahreswechsel einen Einblick in unsere "Zukunftswerkstatt". Die Besucher:innen sind eingeladen, sich inspirieren zu lassen, weitere Initiativen kennenzulernen und eigene Ideen einzubringen. Gerne dürfen Sie auch eine Spende in die Kasse werfen, damit wir im neuen Jahr wieder ein buntes, vielfältiges und eintrittsfreies Veranstaltungsprogramm anbieten können.
20 Uhr: "Kratzer auf der Christbaumkugel", Satirische Texte und Jazz-Musik zur Vorweihnachtszeit mit Friederike Lutz (Textauswahl, Rezitation), Thomas Lutz (Gitarre) und Chris Kodalik (Gesang).

Astronomischer Abend mit Roland Linsenmeyer
FR, 29.Dez., 19 Uhr, Einführung in die Beobachtung der Himmelskörper. Wir folgen Saturn und Jupiter auf ihren Bahnen. Es werden Sterntaler und heiße Getränke gereicht.

Konzert zum Jahresausklang SA 30.Dez. 20 Uhr mit Viz Michael Kremietz
Der Sound- und Performancekünstler Viz Michael Kremietz bereitet uns mit Zen-Flöte, Shakuhachi, Gongs und Klangobjekten einen meditativen und kraftvollen Übergang ins neue Jahr 2024. Eintritt frei, Spenden erbeten.
18:30 Uhr: Rundgang durch die Ausstellung.

Arbeitsgruppe zu Demokratie und Europa
Ist unsere Demokratie in Gefahr und wozu brauchen wir überhaupt Europa? – Zwei (auch polarisierende) Fragen, die in unserer Zeit der konstruktiven Zuwendung bedürfen, um in den Herausforderungen und Krisen einen wirklichen zukunftsfähigen Ausweg finden zu können. – Neben einer langjährigen Arbeit zur Europafrage lebt im INKA mit der dreistufigen Volksgesetzgebung die Idee einer "komplementären Demokratie" zur Ergänzung des Parlamentarismus, um ein Verfahren der direkten Gesetzgebung. Welche Rolle können dabei auch aktuelle Entwicklungen mit Bürgerräten und anderen Prozessen der Beteiligung spielen und welche weiteren Ausblicke ergeben sich dabei auf die Perspektive des noch immer offenen Prozesses der Europäischen Integration? Dazu laden wir zur Gründung einer Arbeitsgruppe ein! Bei Interesse: communication@kulturzentrum-achberg.de

Open Strings – gemeinsam musizieren und singen
Die Musikinitiative unter Leitung von Alla Ehricht lädt einmal im Monat Donnerstag abends zum gemeinsamen Musizieren und Singen ins Humboldt-Haus ein. Jeder kann sein Instrument mitbringen oder auch mitsingen. Termine werden monatlich festgelegt, Interessierte melden sich gern bei Alla Ehricht: gitarre.achberg@gmail.com / www.alla-musica.de

IMPRESSUM

Ausgabe Nr. 107

Dezember 2023,
Januar und Februar 2024

Redaktion und Herausgeber:
Interessengemeinschaft für Lebensgestaltung e.V.
Lange Gasse 43
D-88239 Wangen im Allgäu
www.ig-lebensgestaltung.de
Tel. 0 75 22 - 91 28 575

Webseite: www.die-welle.org
Mail: info@die-welle.org

Anfragen und Mitteilungen nehmen wir jederzeit gerne entgegen.

Anzeigen und Kleinanzeigen, Veranstaltungen, Abonnements, Layout, Rechnungen, Verwaltung:
Gabriele Bossert
Tel. 07522 - 91 28 575
E-Mail: info@die-welle.org

Redaktion: *Dieter Koschek*
Tel. 07522 - 91 28 575
E-Mail: info@die-welle.org

Anzeigen: *Erich Hutter*
Tel. 07528 - 91 58 165
E-Mail: hutter.neukirch@t-online.de

Bankverbindung für Rechnungen und gerne auch für Spenden, wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten:
Volksbank Allgäu-Oberschwaben e.G.
IBAN: DE18 6509 1040 0150 4770 23
BIC: GENODES1LEU
USt-IdNr. DE218935501

Auf unserer Homepage finden Sie im **Archiv** die jeweils letzten Ausgaben der WELLE zum Nachlesen:
www.die-welle.org

Dort sind auch alle wichtigen Infos zu einer Anzeigenschaltung aufgeführt.

Auflage und Verbreitungsgebiet:
6.000 Stck., kostenlos, erhältlich rund um den Bodensee, im Dreiländereck Österreich, Schweiz, Deutschland, sowie im Allgäu und in Oberschwaben.

Für den Inhalt namentlich gekennzeichneter Beiträge sind die Verfasser verantwortlich und spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

Wir behalten uns die Kürzung von Beiträgen vor. Für unverlangt eingesendete Texte, sowie die Richtigkeit von Veranstaltungsterminen, übernehmen wir keinerlei Gewähr.

Druck: *Druckerei Kleb*
88239 Wangen-Haslach
Hauptstraße 4, Tel. 0 75 28 - 92 90
www.druckerei-kleb.de

Der Umwelt zuliebe wird die Welle zu 100% auf FSC-zertifiziertem Altpapier gedruckt.

Information - Koordination - Kooperation

Die Mitglieder der
Interessengemeinschaft für Lebensgestaltung e.V.
www.ig-lebensgestaltung.de

Berger, Marianne, Malerin
D-88239 Wangen
Tel. 07522 - 91 32 65

Bio-Stiftung Schweiz
CH-4144 Arlesheim
www.bio-stiftung.ch

Bodenseeakademie
A-6850 Dornbirn
www.bodenseeakademie.at

Ceres
Naturwaren + Bücherstube
D-88239 Wangen
www.naturkost-ceres.de

Ekkharthof
Leben aus anderer Perspektive
CH-8574 Lengwil
www.ekkharthof.ch

Eulenspiegels Kulturraum
D-88142 Wasserburg
www.eulenspiegel-wasserburg.de

Freie Waldorfschule Wangen
D-88239 Wangen
www.fws-wangen.de

Feustel, Ingrid
D-88239 Wangen

Haus Akron
D-88147 Esseratsweiler
Tel. 08380 - 98 10 22

Haus Mercurial
D-88239 Wangen/Allgäu
Tel. 07522 - 91 47 91

Hautgenuss
Christine Huber
D-88239 Wangen
www.hautgenuss.com

Hutter, Erich
D-88099 Neukirch

INKA - Internationales Kulturzentrum Achberg e.V. Humboldt-Haus
88147 Achberg
www.humboldt-haus.de

Koschek, Dieter
D-88142 Wasserburg

Kulturpädagogische Arbeitsgemeinschaft Lindengarten e.V.
D-87764 Legau
www.lindengarten.de

Lebensschule für Gesundheit Simone Stoll
D-88682 Salem
www.lebensschule-gesundheit.de

Lukas, Helmut
D-88662 Überlingen

Naturheilverein Bodensee e.V.
D-88131 Lindau
www.naturheilverein-bodensee.com

Platanenblatt, Randel GmbH
D-22395 Hamburg
www.platanenblatt.de

Scharl, Peter
D-87700 Memmingen

Schleicher, Toni
D-87758 Kronburg

Schulz-Nowitzki, Dorothee
D-88260 Argenbühl

Senmotic Bodensee Dr. rer. nat. Arne Sturm
D-88239 Wangen
www.faszien-bodensee.de

Soziale Skulptur e.V.
D-88147 Achberg-Esseratsweiler
www.sozialeskulptur.com

Stiftung TRIGON
CH-4144 Arlesheim und
D-70186 Stuttgart
www.stiftung-trigon.ch

Talander Schulgemeinschaft e.V.
D-88239 Wangen
www.talander-schule.de

Talente Allgäu Bodensee
www.talente-allgaeu-bodensee.de

wirundjetzt e.V.
www.wirundjetzt.org

Wuggezer
Bio.-Dyn. Gärtnerei
D-88131 Lindau
www.biobodensee.de

Auf diesen Seiten stellen wir in jeder Ausgabe
ein Mitglied der IG vor oder
berichten über aktuelle Projekte unserer Mitglieder

Naturheiltage

FR - SO 3.5.-5.5.2024

Im Dorfgemeinschaftshaus 88239 Wangen-Deuchelried

FR 14 - 18 Uhr, SA + SO 9 - 18 Uhr Eintritt: 5 € / Tag

NHV-Mitglieder, Kinder, Jugendliche: Freier Eintritt

Vorträge & Ausstellung rund um ganzheitliche Gesundheit Kuchen Warme Speisen Verlosung mit attraktiven Preisen · Weitere Aussteller sind willkommen!

Wir freuen uns auf Sie!

Informieren Sie sich über Gesundheit.
Sie finden jede Menge Tipps zu:

- Gesundheits-Prophylaxe
- Linderung von chronischen Befindlichkeitsstörungen
- Naturheilkundliche Ansätze bei akuten oder chronischen Beschwerden
- Tipps für mentale und körperliche Power
- Erste Hilfe bei Stress, Erschöpfung und Burnout
- Rücken- und Faszientherapie
- Baubiologie und gesundes Schlafen
- Marketing Tipps für Heilpraktiker, Coaches und Soloselbständige im Gesundheitsbereich
- Tipps für Persönlichkeitsentwicklung von Coaches und mittels Astrologischer Persönlichkeitsanalyse
- Naturheilkundliche Behandlung von Makula und grünem Star
- und vieles mehr

Veranstalter: Naturheilverein Bodensee e.V. www.naturheilverein-bodensee.com

Ankündigung:

Naturheiltage 2024
des Naturheilvereins Bodensee e.V.
in Wangen-Deuchelried im Mai 2024

Aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen und der erfreulich großen Besucherzahlen bei den Naturheiltagen im April 2023 in Wangen-Deuchelried, plant der Naturheilverein Bodensee e.V. auch in 2024 wieder ein Wochenende am bewährten Platz.

Dieses Mal wird es für die Besucher schon ab Freitag Nachmittag möglich sein, sich an den Ständen der Aussteller und bei den zahlreichen Vorträgen, die in den Nebenräumen statt finden werden, zu informieren. Da im Vorfeld die Themen bekannt gegeben werden, kann jede Besucherin und jeder Besucher schon zu Hause planen und gezielt die Vorträge aufsuchen, die für sie und ihn von Interesse sind.

Da die Naturheiltage 2024 auf drei Tage ausgedehnt werden, können sich auch neue Aussteller und Referent:innen bei den Veranstaltern melden. Der Naturheilverein freut sich über kundige Therapeuten und Referenten, die ihr Fachwissen gerne als Aussteller und in Fachvorträgen teilen und in Austausch mit den Besuchern kommen möchten.
Wer gleichzeitig Mitglied im Naturheilverein wird, kommt in den Genuss der bevorzugten Konditionen.

Notieren Sie schon heute das Datum in Ihrem Kalender.

Mehr Infos: www.naturheilverein-bodensee.com

Als Mitglied in unserem Trägerverein, der Interessengemeinschaft für Lebensgestaltung e.V.,
berichten wir bevorzugt über Ihre Arbeit und
Sie erhalten einen großzügigen Rabatt bei jeder Anzeigenschaltung.

Gerne besprechen wir die Aufnahmemodalitäten, wenn Sie mit unseren Satzungszielen übereinstimmen.

www.ig-lebensgestaltung.de

Aus alten Sonett Flaschen werden neue Sonett Flaschen

mit bis zu 50 % Sonett-eigenem Recycling-Anteil*

Sonett recycelt selbst

Weil wir nur dann wissen, was in den Flaschen drin war.

Weil Recycling-PE aus dem Gelben Sack Rückstände von synthetischen Duftstoffen und anderen Reststoffen enthalten kann.

Weil Recycling-PE ein wertvoller Rohstoff ist, der vielfach im Kreislauf geführt werden kann.

Weil Recycling-PE deshalb für Lebensmittel nicht zugelassen ist.

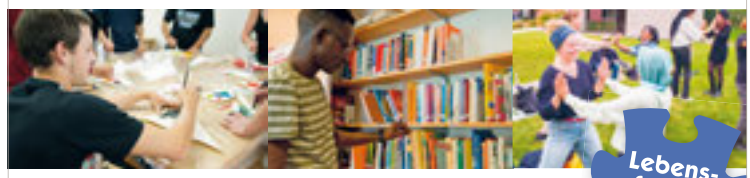
*Die Anzahl der Sonett Flaschen mit Sonett-eigenem Recycling-Anteil variiert, abhängig von der Rückgabe leerer Kleingebinde.

Sonett – so gut.
www.sonett.eu

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Sonett ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022

CAMPHILL AUSBILDUNGEN



Lebens-freude

FORTBILDUNGEN

Profes-sionalität

FORTBILDUNGSREIHE
Es geht auch anders
Modul 8: Autismus bei Erwachsenen
Termine: 29.01. & 30.01.2024

Lernen

Jobcoaching – Neue Wege der beruflichen Teilhabe
3 x 2 Tage | Termine:
26.02. & 27.02.2024
15.04. & 16.04.2024
03.06. & 04.06.2024

Praxis-bezug

FORTBILDUNGSREIHE
Es geht auch anders
Modul 9: Depression, Manie und Bi-Polare-Störung
Termine: 18.03. & 19.03.2024

Kreativität

Begegnung

WEITERBILDUNGEN

Vielfältig-keit

Systemische Beratung (DGSF)
Beginn 14.11.2024

Camphill

Systemische Supervision mit integriertem Systemischen Coaching (DGSF)
Beginn 17.10.2024

Nach-haltigkeit

Lippertsreuter Straße 14 a | 88699 Frickingen
07554 9899840 | info@camphill-ausbildungen.de

www.camphill-ausbildungen.de