



## Jahresprogramm 2022 Aluna - Natur erleben, Wolfsrudel (Erwachsene)

Bezeichnung	Datum	Zeit	Ort	Ausschreibung
Zyklisch Leben «Winter» - wenn Natur und Körper sich verbinden (nur für WöLFINNEN)	12.02.2022	10.00-12.30	WANDELbar, Bremgarten	So wie die Natur in Ihrem Rhythmus schlägt, so tragen auch wir unseren Rhythmus in uns. Wir verbinden den Zyklus Naturerlebnis mit unserem eigenen Körper und erfahren so eine informative und kreative Symbiose. Winter Die Jahresreise durch den weiblichen Zyklus geht hier zu Ende und gleichzeitig beginnt ein Neuer. Rückzug, Stille und Fokus.
Feuerlauf	05.03.2022	14:30-21:30	Besenbüren	Überwinde deine Grenzen, befreie deine Ängste! Wir gehen über einen heissen Glutteppich und lassen so ein uraltes Ritual weiterleben.
Schwitzhütte	12.03.2022	08.30-14.00	Hilfikon	Tradition der Schwitzhütte (Temazcal) haben bereits unsere Vorfahren praktiziert. Heute wird sie noch in Südamerika gelebt und ist eine Reinigungs- und Gesundheitsszeremonie.
Ostara Tages-Nacht-Gleiche Frühling	19.03.2022	Familien: 13:30-15:30  Erwachsene: 16:30-18:30	Besenbüren	Wir lassen die Traditionen unserer Urahnen zum Leben erwecken und feiern das erste Sonnenfest des Jahres: das Fruchtbarkeitsfest. Themen sind: Aufbruch und Neubeginn! Wir wecken unsere Lebensgeister und schauen nach vorne - welche Samen setze ich diesen Frühling (dessen Früchte ich später ernten kann)?
Makramé	26.03.2022	14:00-18:00	Besenbüren oder Bremgarten	Knüpfe Dir deine eigene Kette/Armband oder fasse deinen mitgebrachten Lieblingsstein ein und trage ihn als Kette. Lerne die Kunst des Makramee (ursprünglich arabische Knüpfttechnik, bei der gedrehte Fäden mit Fransen zu kunstvollen Mustern miteinander verknüpft werden) und tauche ein in die Welt der Halbedelsteine. Wenn du magst, zeigen wir Dir, wie du aus Garn und Steinen richtige Handwerkskunst zauberst. Weitere Infos zum Makramee und Fotos von unseren Werken findest du unter <a href="http://www.du-arun.ch">www.du-arun.ch</a>
Zyklisch Leben Frühling - wenn Natur	09.04.2022	DE: 15.00-17.30	Besenbüren oder Bremgarten	So wie die Natur in Ihrem Rhythmus schlägt, so tragen auch wir unseren Rhythmus in uns. Wir verbinden den Zyklus Naturerlebnis mit unserem eigenen Körper und erfahren so eine informative und kreative Symbiose.



## Jahresprogramm 2022 Aluna - Natur erleben, Wolfsrudel (Erwachsene)

und Körper sich verbinden (nur für Wölflinnen)		ESP 11:30 - 13:30		Frühling Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf. So auch machen wir uns ans Samen setzen für unseren inneren Zyklus und den Ausblick auf das Jahr. nur für Wölflinnen!
Trommeln im Wald	07.05.2022		Zufikon	Wir lassen gemeinsam den Wald erklingen mit unseren Trommeln und anderen Rhythmusinstrumenten. Wenn du keine eigene Trommel hast, kannst du für 5.- bei uns eine mieten.
Feuerlauf	14.05.2022	14:30-21:30	Besenbüren	Überwinde deine Grenzen, befreie deine Ängste! Wir gehen über einen heissen Glutteppich und lassen so ein uraltes Ritual weiterleben.
Kochen: Wildkräuterküche	26.06.2022 SONNTAG	14.00-19.00	Tipi	Wir kochen über dem Feuer mit essbaren Wildkräutern, die wir ganz frisch im Wald pflücken. Die Wildkräuterküche ist ein sinnliches Erlebnis und beeindruckt mit intensiven Farben und Geschmack. Das Sammeln von Wildkräutern erfordert alle Sinne und Achtsamkeit. Serviert werden die Gerichte mit viel Kreativität und Liebe
Die Brennessel	11.06.2022	13.30-17.00	Besenbüren	Wir lernen die Brennessel als essbare Wildpflanze und Alltagshelferin, sowie den Umgang mit ihr kennen. Wir kordeln/knüpfen sie zu einer starken Schnur Wir gehen der Brennessel auf die Spur und lassen uns von ihrer Vielfalt inspieren.
Litha: Sommersonnenwende	18.06.2022	Familien: 16:00-18:00  Erwachsene: 19:00-22:00		Wir feiern das Fest des Lichts und des Feuers und tauchen ein in die keltischen Feuer- und Lichtrituale zur Jahresmitte! Lebenskraft, Sinnlichkeit, Fülle und Überzeugung leben.
Kochen: Wildkräuterküche	26.06.2021	14.00-19.00	Tipi	Wir kochen über dem Feuer mit essbaren Wildkräutern, die wir ganz frisch im Wald pflücken. Die Wildkräuterküche ist ein sinnliches Erlebnis und beeindruckt mit intensiven Farben und Geschmack. Das Sammeln von Wildkräutern erfordert alle Sinne und Achtsamkeit. Serviert werden die Gerichte mit viel Kreativität und Liebe



## Jahresprogramm 2022 Aluna - Natur erleben, Wolfsrudel (Erwachsene)

Kräuterwanderung	25.06.2022		Besenbüren	Auf einem Spaziergang durch Felder, Wiesen und Wälder lernst du verschiedene einheimische Wildpflanzen kennen. Komm mit auf eine unvergessliche Reise durch die vielfältige Pflanzenwelt und erwecke dein Urwissen in der Natur.
Zyklisch Leben «Sommer» - wenn Natur und Körper sich verbinden (nur für WöLFINNEN)	13.08.2022	DE: 17:00-19:30  ESP: 14:00-16:00	Besenbüren oder Bremgarten	So wie die Natur in Ihrem Rhythmus schlägt, so tragen auch wir unseren Rhythmus in uns. Wir verbinden den Zyklus Naturerlebnis mit unserem eigenen Körper und erfahren so eine informative und kreative Symbiose.  Sommer  Die Ernte wird reif und wir feiern das Leben. Wir widmen uns unserer Sexualität und der Fülle unserer Pläne und Aktionen.
Kräuterwanderung	10.09.2022		Besenbüren	Auf einem Spaziergang durch Felder, Wiesen und Wälder lernst du verschiedene einheimische Wildpflanzen kennen. Komm mit auf eine unvergessliche Reise durch die vielfältige Pflanzenwelt und erwecke dein Urwissen in der Natur.
Makramé	17.09.2022	14:00-18:00	Besenbüren oder Bremgarten	Knüpfe Dir deine eigene Kette/Armband oder fasse deinen mitgebrachten Lieblingsstein ein und trage ihn als Kette. Lerne die Kunst des Makramee (ursprünglich arabische Knüpftechnik, bei der gedrehte Fäden mit Fransen zu kunstvollen Mustern miteinander verknüpft werden) und tauche ein in die Welt der Halbedelsteine. Wenn du magst, zeigen wir Dir, wie du aus Garn und Steinen richtige Handwerkskunst zauberst. Weitere Infos zum Makramee und Fotos von unseren Werken findest du unter <a href="http://www.du-arun.ch">www.du-arun.ch</a>
Mabon: Tages-Nacht-Gleiche Herbst	24.09.2022	Familien: 12:30-14:30  Erwachsene: 15:30-18:30	Besenbüren	Wir lassen die Traditionen unserer Urahnen zum Leben erwecken und feiern das Fest der Besinnung.  Themen sind:  Dankbarkeit und Ehrung. Die Ernte wird eingefahren, wir danken dafür, wir schneiden alte Zöpfe ab und lassen Überholtes zurück.



## Jahresprogramm 2022 Aluna - Natur erleben, Wolfsrudel (Erwachsene)

Schwitzhütte	29.11.2022	08.30-14.00	Hilfikon	Tradition der Schwitzhütte (Temazcal) haben bereits unsere Vorfahren praktiziert. Heute wird sie noch in Südamerika gelebt und ist eine Reinigungs- und Gesundheitzeremonie.
Zyklisch Leben «Herbst» - wenn Natur und Körper sich verbinden (nur für WÖLFINNEN)	05.11.2022	DE: 15:00 - 17:30  ESP: 12:00 - 14:00	Besenbüren oder Bremgarten	So wie die Natur in Ihrem Rhythmus schlägt, so tragen auch wir unseren Rhythmus in uns. Wir verbinden den Zyklus Naturerlebnis mit unserem eigenen Körper und erfahren so eine informative und kreative Symbiose. Herbst  Die Natur beginnt, sich zurück zu ziehen und bereitet sich auf den Winter vor. Wir widmen uns dem Loslassen, überdenken und fokussieren uns auf unsere körperlichen und seelischen Bedürfnisse.
Makramé	19.11.2022	14:00-18:00	Besenbüren oder Bremgarten	Knüpfe Dir deine eigene Kette/Armband oder fasse deinen mitgebrachten Lieblingsstein ein und trage ihn als Kette. Lerne die Kunst des Makramee (ursprünglich arabische Knüpftechnik, bei der gedrehte Fäden mit Fransen zu kunstvollen Mustern miteinander verknüpft werden) und tauche ein in die Welt der Halbedelsteine. Wenn du magst, zeigen wir Dir, wie du aus Garn und Steinen richtige Handwerkskunst zauberst. Weitere Infos zum Makramee und Fotos von unseren Werken findest du unter <a href="http://www.du-arun.ch">www.du-arun.ch</a>
Feuerlauf	26.11.2022	14:30-21:30	Besenbüren	Überwinde deine Grenzen, befreie deine Ängste! Wir gehen über einen heissen Glutteppich und lassen so ein uraltes Ritual weiterleben.
Schwitzhütte	10.12.2022	08:30 - ca. 14:00	Hilfikon	Die Tradition der Schwitzhütte (Temazcal) haben bereits unsere Vorfahren praktiziert. Heute wird sie noch in Südamerika gelebt und ist eine Reinigungs- und Gesundheitzeremonie.
Jule Wintersonnenwende	17.12.2022	Familien: 10:30-12:30  Erwachsene: 13:30-16:30	Besenbüren	Wir lassen die Traditionen unserer Urahnen zum Leben erwecken und feiern das Fest der Besinnung. Themen sind: Schutz, Rückzug, Stille



## Jahresprogramm 2022 Aluna - Natur erleben, Wolfsrudel (Erwachsene)

Rauhnächte	18.12.2022	10:00-17:00	Bremgarten	Die Rauhnächte, die 12 heiligen Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, gelten seit jeher als heilige Zeit. Die zwölf Tage/Nächte stehen symbolisch für die zwölf Monate im neuen Jahr. Es ist eine Zeit der Stille, der Schau nach innen, der Dankbarkeit, der Rückschau auf das alte Jahr und der Vorschau auf das kommende Jahr. Du bekommst in diesem Kurs einen Einblick in die Rituale der Rauhnächte und bekommst Ideen für die weitere Umsetzung zu Hause.
------------	------------	-------------	------------	---