

„Brücken bauen – Menschen verbinden“



Open-Space-Familien- und Workcamp:
„Natur-Kultur-Erlebnis TRAVETRÄUME“

*„Einladung zum großen Leben und zauberhaftem Treffen der Kulturen.
Erleben wir florierenden Handel und Wandel auf dem Markt der Möglichkeiten,
der Brücken baut und verbindet mit Spirit und der Wissenschaft, gewissenhaft.
Gebt euch der Ruhe und im Fluss der Energie, um zu tanzen und zu musizieren und
bei Speis und Trank, gebt euren Dank, Für alte Traditionen und junge Generationen,
ein Leben mit Visionen, durch Mutter Erde neu geboren.
Im Herzen und für alle Zeit - Heimat braucht BeSinnlichkeit.“*

Liebe Freunde und Verwandte,
seid herzlich eingeladen im Treffpunkt Lokfelder Brücke an der Trave!
Wir möchten je Jahreszeit gemeinsam mit euch in einem sicheren, liebevollen, kraftvollen und kreativen Raum zusammenkommen, in dem wir eine familiäre Gemeinschaft in Glück und Gesundheit leben können, miteinander und voneinander lernen, unser Bewusstsein stärken und uns sowie diesen Platz weiterentwickeln. Die hügelige ländliche Umgebung, das große Grundstück am Fluss und die Gemeinschaftsräume laden zum Verweilen ein. Besonders am Herzen liegen uns ökologische Themen und gemeinsames Kochen & Essen, Garten & Natur, Wellness & Spiritualität, Spiel & Spaß, Singen & Musizieren, Gestalten & Reparieren, Ausflüge & Verbindungen, ...
Das „Programm“ inhaltlich ergibt sich gemeinsam, Details siehe Website und unter „Open Space“. Tagesbesucher aus der Nachbarschaft, Freunde aus weit entfernten Kulturen und jede Unterstützung aus dem Netzwerk sind uns willkommen. Bitte merkt euch die Termine vor, sprecht den Urlaub mit Freunden ab, kommt sehr gern zu regelmäßigen Treffen dazu und meldet euch bei Fragen und Ideen, wir freuen uns auf euch und viele schöne Stunden!
"Energieausgleich": Ca. 20 €/Erw/Tag inkl. Verpflegung (bio-vegan), Übernachtung nach Absprache (z.B. Saal, Zelt, Tipi, Ferien-/Gästezimmer). Preise und Tauschmöglichkeiten für Vereinsmitglieder, Workshops, Zeremonien, Behandlungen, Ausflüge, etc. auf Anfrage.

Planung jeweils 2 Wochen in den Ferien (Frühjahr, Sommer, Herbst, Winter):

08-09 Uhr Frühstück

- Redekreis: Wertschätzung & Befindlichkeit & Organisation
- *open space*

13-14 Uhr Mittagessen

- *open space*

18-19 Uhr Abendessen

- Redekreis: Organisation & Befindlichkeit
- *open space*

Förderverein Lokfelder Brücke e.V.
c/o Melanie Otto
Lokfeld 2, 23858 Barnitz
www.lokfelder-bruecke.de

Vorstand:
Melanie Otto
Sabine Diebold
Oliver Henkel

gGeschäftskonto:
GLS Bank
BLZ: 430 609 67
Kto: 20 36 95 26 00

Finanzamt Stormarn
St.-Nr. 30/299/83778
gemeinnützig anerk.
VR 3530 HL

Open Space:

Unsere Camp-Organisation ist stark angelehnt an die Großgruppen-Moderations-Technik „open space“. Wir möchten nämlich, dass die Camps gemeinsam gestaltet werden. Möglichst selbstorganisiert, für verantwortungsvolle und freie Menschen und von ihnen kreativ und inhaltlich gestaltet. Dazu gibt es nach einer Kennenlernphase das gemeinsame Suchen und Festlegen von Themen. Das sieht bei unseren Camps im Kern so aus:

- Wer mag schlägt ein Thema vor und erzählt kurz, ob sie*er Ahnung vom Thema hat oder Wissen bekommen möchte.
- Sie*er sagt, ob es ein Redekreis, ein praktischer Workshop oder eine Wanderung sein soll. Oder was jeder und jedem sonst so einfällt als möglicher Ablauf.
- Sollte sich eine*r anschließen wollen, bei dem Thema aktiv mitzuwirken, also Wissen beisteuern, kann diese Person das kurz anmerken.
- Das Thema wird aufgeschrieben und das nächste Thema kann vorgestellt werden.
- Sind alle Themen gesammelt, vergibt jede Person maximal 8 Punkte. Nur 1 Punkt pro Thema. Du musst nicht alle Punkte vergeben.
- Durch das dadurch entstehende „Interessensranking“ können zwei oder drei Freiwillige die am meisten nachgefragten Themen auswählen und in den Wochenplan einordnen. Wir planen Vormittag und Nachmittag je ein Thema. Und passende wie Jam-Sessions oder bestimmte Redekreise oder Workshops werden abends eingeplant.

Abwandlung: Wie oben beschrieben werden zu Beginn gleich die Themen für die ganze Woche festgelegt. Vielleicht versuchen wir aber auch, nur zwei Tage zu planen und dann am Ende der zwei Tage die noch nicht behandelten Themen neu zu bewerten. Oder Themenbereiche zu machen, wie „praktischer Workshop“, „körperliches“, „seelisches“, „Redekreise“ und „Unterhaltung“, damit selbst wenn alle Redekreise hoch spannend sind und daher die meisten Punkte bekommen, auch Platz bleibt für praktisches.

Redekreis:

Der Tag beginnt nach dem Frühstück und endet nach dem Abendessen mit einem großen Redekreis, zu dem alle kommen sollen, die am Camp teilnehmen. **Hier geht es um drei Punkte: Wertschätzung, Befindlichkeit und Organisatorisches.**

Alle sitzen in einem Kreis. Eine Moderatorin begrüßt kurz alle, sagt, welche Runde nun ansteht und gibt dann das Wort an die Person, die den stärksten Impuls spürt, etwas zu sagen. Von dort aus geht es reihum im Uhrzeigersinn, ggf. mit Redestab. Dabei spricht nur die Person, die an der Reihe ist, und alle anderen hören aufmerksam zu.

Wertschätzungsrunde

Morgens starten wir damit, dass jeder der Reihe nach kurz eine besondere Wertschätzung ausdrückt. "Ich bin gerade besonders dankbar für ..."

Befindlichkeitsrunde

In der Befindlichkeitsrunde, die am Morgen die Eröffnung macht und am Abend das Ende des Redekreises, kann jede*r äußern, wie es ihr*ihm geht, was gerade in mir passiert oder wie ich mich in der Gruppe fühle. Einfach, was gerade auf dem Herzen liegt oder um es herum tanzt und fliegt. Am ersten Tag sind die Äußerungen oft nur kurze „Ja, eh gut. Passt alles. Danke.“. Aber zum Ende der Woche hin öffnen sich die meisten Menschen immer mehr – was ein schnelles und gutes Gespür für die anderen entstehen lässt und einen besonderen Beitrag für das Gemeinschaftsgefühl leistet.

Organisationsrunde

Die Organisationsrunde ist für alle Punkte rund um das Camp und den Ablauf. Diese ist besonders wichtig, da sich das Camp ja so gut wie möglich selbst organisieren soll. Hier ist Platz für Fragen oder Anmerkungen zu den Zeitplänen, zum Essen oder dem Nachkaufen von Zutaten, Anliegen zur Sauberkeit oder für

Anmerkungen, was noch wichtig wäre für die Kinder, etc. Und auch hier lässt sich meist über die Woche eine interessante Entwicklung beobachten: Sind es am Anfang noch hauptsächlich die Moderator*innen und Gastgeber*innen, die Punkte anmerken, verteilt sich das zum Ende der Woche auf immer mehr Teilnehmende. Die damit zu aktiven Gestalter*innen werden. **Eines unserer großen Ziele: Menschen ermächtigen, sich gemeinsam selbst zu organisieren.**

Gemeinsames Kochen und Essen:

Wenig erleben wir als so wertvoll und zusammenführend, als gemeinsames zubereiten und verzehren von gutem, gesunden Essen. **Es liegt Magie in diesem Prozess**, wo aus unterschiedlichsten Zutaten etwas erschaffen wird, das Eigenschaften hat, die keine der Zutaten selbst hatte. **Es liegt Liebe in diesem Tun**, denn wenn wir für Menschen gutes Essen zubereiten, die uns mehr und mehr bedeuten, machen wir das mit Hingabe. **Und es liegt so viel soziales in diesem Prozess**, denn wir tauschen uns aus, erschaffen gemeinsam etwas und genießen es danach miteinander.

Daher nimmt bei uns das Zubereiten des Essens einen hohen Stellenwert ein und alle, die möchten, können sich einbringen. Es ist nichts notwendiges, das im Rahmen einer Camp-Organisation eben erledigt gehört, sondern es ist integraler Bestandteil dessen, was hier in der Woche abläuft. Und ebenso wird das gemeinsame Essen als wichtig gesehen.

"Makrobiotik" bedeutet "Großes Leben" und bezeichnet eine **ursprüngliche, gesunde und ausgeglichene Lebensphilosophie als Basis für ein Leben im Einklang mit unserer Natur**. In Bezug auf unsere Nahrung in der heutigen Zeit (saisonal) und diesem Ort (regional) achten wir z.B. soweit möglich auf unseren Körper, die Ethik und die Ökologie: natürliche Zutaten (nicht industriell), kein zusätzlicher Zucker, bio, vegan, vollwertig, fairtrade, plastikfrei.

Lagerfeuer und Musik:

Klar, einerseits kochen wir über dem Feuer. Aber das Feuer ist auch zentrale Anlaufstelle hier und zieht sowieso seit jeher Menschen einfach an. Alle sitzen am Feuer, reden, lachen, spielen Musik und starren manchmal gedankenverloren in die Flammen.

Mehr müssen wir zum Lagerfeuer und der Musik wohl nicht schreiben. **Wer nicht tief in sich spürt, warum das so wichtig ist: Hinaus mit Dir heute Abend! Nimm ein paar Menschen mit und entzündet ein Lagerfeuer!**

Der Mindset fürs Wohlfühlen:

Uns freut ganz besonders, dass in den Feedbacks immer wieder die Rede von der Besonderheit dieses Ortes die Rede ist. Wie wohl und sicher sich hier die meisten Menschen fühlen. Und viele sehen die Ursache in den hier lebenden Personen. Das schmeichelt natürlich, aber wir denken, dass alle Menschen, die das wirklich wollen, einen solchen Rahmen schaffen können. Dazu gibt es aus unserer Sicht ein paar simple Ansätze, die nicht nur auf einem Camp zählen:

- Alle Menschen, die da sind, **sind genau die richtigen**.
- Die Themen, die gemeinsam gefunden werden, **sind die jetzt wichtigen**.
- **Wir haben Zeit. Für alles**. Und alles passiert dann, wenn die Zeit reif ist und läuft so lange, wie es sich stimmig und richtig anfühlt.
- **Sei offen für Veränderungen** – und passe Dich flexibel an. Wie beim improvisierten Tanzen!
- **Gib Dich hin** – sowohl der Veranstaltung, als auch den dort befindlichen Menschen.
- **Sei präsent und höre bewusst zu**.