

Alle Sinne an!

Zwischen Innen und Außen – das Auftakt-Wochenende der Schule aller Sinne

mit Dr. phil. Julia König & Sebastian Kramer

„Alle Antworten sind schon da. In dir. Dein Körper spricht die ganze Zeit mit dir – die meisten von uns haben nur verlernt hinzuhören. Dein innerer Kompass ist nicht kaputt. Er ist nur verschüttet. Wir legen ihn frei.“

Worum es geht

Drei Tage lang schulen wir die Wahrnehmung – Schritt für Schritt, von außen nach innen. Erst schärfen wir die äußeren Sinne: sehen, hören, riechen, tasten, schmecken – draußen auf dem Gelände, zwischen Garten, Hügelbeeten und essbarer Wildnis. Dann wenden wir uns nach innen: zum Sinn für den eigenen Körper, zum Ja und Nein, das er längst kennt. Und schließlich den feineren Ebenen der Wahrnehmung – forschend und ehrlich: Wir erforschen, wir behaupten nicht.

Das Wochenende ist ein eigenständiges, in sich rundes Erlebnis – und zugleich der Auftakt der „Schule aller Sinne“, unserer Weiterbildung ab Januar 2027. Wer dabei war, erhält am Sonntag als Erstes die Einladung mit Frühbucher-Vorteil.

Für wen

Für alle, die ihrer Wahrnehmung wieder trauen wollen: Menschen, die viel im Kopf sind und zurück ins Spüren möchten · Naturverbundene, die ihren Ort bewusster erleben wollen · Neugierige, die sich für innere Wahrnehmung, Intuition und die Wissenschaft dahinter interessieren. Vorerfahrung braucht es keine – nur Offenheit. Gruppengröße: 12–20 Teilnehmende.

Die drei Tage im Überblick

Freitag, 27.11.

19:00–ca. 21:00 Uhr
(Einlass 18:30)

Abendvortrag: „Was dein Körper weiß“ – mit Dr. Julia König

Ein Kopföffner zum Ankommen: die fünf Sinne und der Sinn nach innen · das Nervensystem als Kompassnadel · was die Forschung über Herz, Atem und die Zirbeldrüse weiß – und was nicht · mit einer ersten kleinen Körper-Erfahrung. Der Abend ist zugleich der Terra-Viva-Stammtisch im November – offen für alle, auch ohne Wochenend-Buchung.

Samstag, 28.11.

10:00–16:00 Uhr
ab 17:30 Lagerfeuer

Die Sprache des Körpers – die Sprache des Ortes

Vormittag drinnen: ankommen im Körper, das eigene Ja und Nein spüren. Nachmittag draußen: schweigender Geländegang mit allen Sinnen – sehen, hören, riechen, tasten, schmecken in der essbaren Wildnis. Abends Lagerfeuer mit Geschichten aus der Region – vom Bergbau, von Brunnensuchern und der Wünschelrute.

Sonntag, 29.11.

10:00–16:00 Uhr

Feinsinnigkeit & Ausrichtung

Wahrnehmungs-Labor in Stationen: Körper-Radar · Raum wahrnehmen an verschiedenen Orten des Geländes · kleine Experimente aus der Wahrnehmungsforschung – mit ehrlichem Blick auf das, was sich zeigt. Nachmittags: vom Spüren zum Ausrichten – was nehme ich mit in meinen Alltag? Abschlusskreis am 1. Advent – und der Ausblick auf die Schule aller Sinne 2027.

Beitrag & Anmeldung

Förderbeitrag: 250 € für das gesamte Wochenende (Freitagabend bis Sonntagnachmittag). Die Teilnahme erfolgt als **Tagesmitgliedschaft** der Terra Viva Akademie (mit deiner Anmeldung zum Wochenende, für dessen Dauer) gemäß §§ 4 und 5 der Vereinsstatuten – dein Beitrag fördert unmittelbar die gemeinnützige Arbeit des Vereins.

Nur der Freitagabend (zugleich Stammtisch-Abend): Förderbeitrag 20 €, zahlbar auch an der Abendkasse.

Für Fördermitglieder (120-€-Stufe): 10 % Ermäßigung auf den Wochenend-Förderbeitrag (225 €) – und beim Stammtisch-Abend zahlen sie wie immer den halben Beitrag (10 €).

So meldest du dich an

- 1 Schreib uns über das Kontaktformular auf terraviva.art oder direkt per E-Mail an kontakt@terraviva.art – mit deinem Namen, deiner Telefonnummer und ob du das ganze Wochenende oder nur den Freitagabend dabei bist.
- 2 Du bekommst von uns eine Anmeldebestätigung mit allen Details.
- 3 Überweise den Förderbeitrag – erst mit Zahlungseingang ist dein Platz verbindlich reserviert. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Bankverbindung

Kontoinhaber:	Terra Viva Akademie
IBAN:	LT45 3500 0100 1915 3619
BIC:	EVIULT2VXXX
Bank:	Paysera LT, UAB
Verwendungszweck:	„Förderbeitrag Auftakt-Wochenende“ + dein Name

Ort & Anreise

Veranstaltungsort: Projektstandort der Terra Viva Akademie, Crossenerstraße 4, 08132 Mülsen OT Wulm (bei Zwickau). Anreise über die A4 (Abfahrt Glauchau-Ost) oder A72; Parkplätze am Gelände vorhanden. Wenn du eine Mitfahrgelegenheit suchst oder anbietest, schreib es gern in deine Anmeldung.

Übernachtung

Für alle von außerhalb empfehlen wir das Garni Hotel Zwickau-Mosel, Niedermülsener Hauptstraße 79, 08132 Mülsen · Telefon 037604 2660 – ein ruhiges 3-Sterne-Haus in der Nähe des Veranstaltungsorts. Bitte reserviere früh und erwähne gern das Terra-Viva-Wochenende. Weitere Unterkünfte listet die Gemeinde auf muelsen.de.

Gut zu wissen

Mitbringen: warme, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk (wir sind bei jedem Wetter auch draußen!), Decke oder Sitzkissen, Schreibzeug, eine Taschenlampe für den Heimweg vom Lagerfeuer – und Neugier auf alle Sinne.

Verpflegung – unser Mitbring-Buffer: Wir decken gemeinsam einen großen Tisch mit allen Köstlichkeiten – bring etwas Selbstgebackenes, Gekochtes oder Zubereitetes mit, vegetarisch oder vegan. Tee und Wasser stehen bereit.

Unser Rahmen: Dieses Wochenende ist ein Bildungs- und Selbsterfahrungsangebot – kein Therapieersatz und keine Heilbehandlung. Alle Übungen sind freiwillig; du entscheidest jederzeit selbst, wie weit du gehst. Wir arbeiten forschend: Wir erforschen, wir behaupten nicht.

Fragen? Schreib uns an kontakt@terraviva.art – wir freuen uns auf dich.

Veranstalter: Terra Viva Academy – Verein für Verbindung, Selbsterkenntnis und bewusstes Leben · Sitz: Windischgarsten (AT) · ZVR 1628009052 · Lehrende: Dr. phil. Julia König (Vizepräsidentin) & Sebastian Kramer (Präsident) · Stand: September 2026, Änderungen vorbehalten.