



NATURHOF

Greenstudy Programm

Eine Erlebnistour in nachhaltigem Leben und persönlichem Wachstum

Das Green Study Programm bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, sich in nachhaltige Landwirtschaft, persönliches Wachstum und ganzheitliches, gemeinschaftliches Leben zu vertiefen. Inspiriert vom Workstudy Programm am Kientalerhof, bietet dieses Angebot eine strukturierte und gleichzeitig bereichernde Erfahrung, die ökologische Arbeit, theoretisches Lernen und Selbstreflexion im ruhigen Umfeld des Naturhof vereint.

Was ist der Naturhof?

Der Naturhof liegt im Kiental in Bern auf 960 Metern über dem Meeresspiegel. Zwischen Niesen und Blüemlisalp bewirtschaftet ein Team zwei Hektar Land nach den Prinzipien der Permakultur. Der Naturhof produziert nachhaltige Lebensmittel für Menschen in Hochlagen und schafft gleichzeitig wertvolle Lebensräume für Pflanzen, Tiere und Menschen.

Programmübersicht

Vision und Grundwerte

- **Ökologische Verantwortung:** Erlernen von Permakultur, nachhaltiger Landwirtschaft und Landbewirtschaftung.
- **Persönliches Wachstum:** Förderung von Selbstbewusstsein durch angeleitete Aktivitäten, Reflektion und persönliche Projekte.

Struktur und Lerninhalte

Das Greenstudy Programm ist in zwei Jahreszeiten unterteilt, die jeweils auf die natürlichen Rhythmen des Jahres abgestimmt sind. Teilnehmende können eine Saison wählen oder beide besuchen, wobei sie mindestens einen Monat vor dem Ende ihrer ersten Saison entscheiden können.

Saison 1: März bis Juli

Herbory: Grundlagen des Kräuterwissens

- **Kultivierungstechniken:** Bodenaufbereitung und -anreicherung basierend auf den speziellen Bedürfnissen von Kräutern.
- **Vermehrung** von Kräutern durch Stecklinge und Setzlinge, Umpflanzen, Pflanzen und Jäten.
- **Blumenanbau:** Aussaat, Pflanzung und Pflege von Blumen, Ernte und ihre ökologische Rolle.

- **Kräuterprodukte:** Herstellung von Kräutertees, Salzen und Tinkturen. Seifenherstellung und Destillation von Hydrolaten (Pflanzenwasser).
- **Keltischer Jahreskreis:** Teilnahme an saisonalen Ritualen, um sich mit dem natürlichen Fluss des Jahres zu verbinden.
- **Pflanzenmeditation:** Achtsamkeitspraktiken zur Vertiefung der Verbindung zu Pflanzen.

Agroforstwirtschaft und Felder: Nachhaltige Landwirtschaftung

- **Bodenpflege:** Vorbereitung und Düngung des Bodens für Kräuter, Beeren und Bäume.
- **Nahrungswälder:** Pflanzen und Pflegen von Nahrungswäldern mit dem Fokus auf ökologisches Gleichgewicht.
- **Praktische Fähigkeiten:** Umpflanzen, Jäten und Ernten.
- **Werkzeugpflege:** Pflege von landwirtschaftlichen Werkzeugen und Infrastruktur wie Wege.
- **Ökosanitärsysteme:** Umgang mit Trocken-WCs als nachhaltigem Abwassersystem.
- **Produktentwicklung:** Experimente mit Fermentation, Kochen und Trocknungstechniken.

Saison 2: Juli bis November

Herbory: Fortgeschrittene Kräuterpraktiken

- **Kultivierung und Ernte:** Pflanzen, Pflegen und Ernten von Kräutern, Wurzeln und Samen. Vorbereitung der Gärten auf den Winter.
- **Blumenanbau:** Aussaat, Pflanzung und Ernte mit Fokus auf die saisonalen Bedürfnisse.
- **Kräuterprodukte:** Herstellung von Tees, Salzen, Tinkturen und Räucherbündeln. Erlernen von Fähigkeiten in Seifenherstellung und Hydrolat-Destillation.
- **Keltischer Jahreskreis:** Teilnahme an Ritualen, die die Übergänge der späteren Jahreszeiten widerspiegeln.
- **Pflanzenmeditation:** Erforschung meditativer Praktiken zur Verbindung mit der Energie von Pflanzen und dem Land.

Agroforstwirtschaft und Felder: Fortgeschrittene Techniken

- **Saisonvorbereitung:** Vorbereitung des Bodens und der Pflanzen auf den Winter mit Fokus auf Nachhaltigkeit.
- **Erweiterte Fähigkeiten:** Fortgeschrittene Schnitt- und Dünnungstechniken für Nahrungswälder und mehrjährige Pflanzen.
- **Produktentwicklung:** Erlernen von Techniken für Fermentation, Trocknung und Konservierung von Lebensmitteln und anderen Produkten.

In beiden Zeiträumen gibt es zusätzliche Aktivitäten wie z.B.

- **Eselpflege:** Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, bei der Eselpflege zu helfen und sich mit den Tieren auf achtsame Weise zu verbinden.
- **Persönliche Projekte:** Die Teilnehmenden werden ermutigt, ein Projekt ihres Interesses zu entwickeln, mit Unterstützung vom Greenstudy Team
- **Workshops:** Greenstudies haben die Möglichkeit, während der Saison an drei in diesem Zeitraum angebotenen Workshops des Naturhofs teilzunehmen, sofern die Bedingungen für die Durchführung des Events geeignet sind (z. B. genügend Teilnehmer, passendes Wetter usw.). Die Workshops befassen sich mit Ökologie, Permakultur, Gemeinschaftsbildung und Spiritualität.
- **Reflektionskreise:** Alle drei Wochen finden Reflektionskreise statt, bei denen die Teilnehmenden ihre Einsichten und Erfahrungen teilen können.

Zusätzliche Möglichkeiten für Wohlbefinden und Lernen

Im Rahmen des Greenstudy Programms haben die Teilnehmenden Zugang zu besonderen Angeboten am Kientalerhof, die ihre Erfahrung bereichern:

- **Morgenübungen:** Von Dienstag bis Samstag hast du im Kientalerhof die Möglichkeit, kostenlos an der Morgenmeditation und Morgenübungen mit Qi Gong, Butoh, Körper- und Achtsamkeitsübungen teilzunehmen. Diese Praktiken helfen dir, mehr Bewusstsein in deinen Alltag zu bringen, innere Prozesse zu regulieren und innere Stabilität zu entwickeln.
- **Kostenloser Sauna-Zugang:** Jeden Sonntag können die Teilnehmenden die Sauna im Kientalerhof kostenlos nutzen. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, sich nach einer Woche praktischer Arbeit zu entspannen, zu regenerieren und neue Energie zu tanken.
- **Bio Schwimmteich**

Kosten & Unterkunft

- **Kosten:** 550 CHF/Monat pro Person, inklusive Unterkunft, Mahlzeiten und Programm.
- **Arbeitsstruktur:** 25 Stunden pro Woche, durchschnittlich 5 Stunden täglich an 5 Tagen pro Woche.
- **Unterkunft und Mahlzeiten:** Geteiltes Zimmer, meist mit zwei Personen pro Raum, 3 vegetarische Mahlzeiten pro Tag

Bedingungen & Konditionen

1. Engagement: Die Teilnehmenden sind verpflichtet, sich vollständig am Programm zu beteiligen und sich der körperlichen, psychischen und intellektuellen Anforderungen bewusst zu sein. Bitte beachte, dass das Green Study Programm keine Therapie oder Gesundheitsmaßnahme darstellt. Die Programmleitung behält sich das Recht vor, die Teilnahme abzulehnen oder zu beenden, falls erforderlich.

2. Krankenversicherung: Alle Teilnehmenden müssen über eine in der Schweiz gültige Krankenversicherung verfügen. Eine Unfallversicherung ist ebenfalls empfohlen.

3. Probezeit: Die ersten zehn Tage des Programms dienen als Probezeit, in der sowohl die Teilnehmenden als auch die Programmleitung die Eignung beurteilen können.

4. Stornierungsbedingungen: Stornierungen, die mehr als 30 Tage vor Programmbeginn erfolgen, unterliegen einer Bearbeitungsgebühr von 50 CHF.

Bei Stornierungen innerhalb von 30 Tagen vor Programmbeginn ist die Anzahlung nicht erstattungsfähig.

Nach Ablauf der Probezeit sind Stornierungen nicht erstattungsfähig, außer im Krankheitsfall, in dem Gutschriften für Dienstleistungen des Kientalerhofs möglich sind.

5. Vorauszahlung: Nach der Aufnahme in das Programm ist eine Vorauszahlung in Höhe der Gebühr für einen Monat erforderlich.

6. Registrierung: Um dich anzumelden, fülle bitte das Anmeldeformular aus und sende es per Email an naturhof@kientalerhof.ch

Naturhof | Griesalpstrasse 94 | CH- 3723 Kiental

Tel: +41 79 856 74 72 | Mail: naturhof@kientalerhof.ch | www.naturhofkiental.com