

Regenerations-Training auf dem Hofgut Silva

08. - 10. Mai 2026

	FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG
Bis 15:00	Anreise auf unserer 2. Hofstelle: im Laibach-Bergle 4 77704 Oberkirch	8:00 - 08:45	Frühstück im Laibach-Bergle 4, 77704 Oberkirch	8:00 - 08:45	Frühstück im Laibach-Bergle 4, 77704 Oberkirch
15:00 - 15:45	Begrüßung und Kurzvorstellung	8:45 - 9:00	Gemeinsames Check-In	8:45 - 9:00	Gemeinsames Check-In
15:40 - 16:30	NaturOrt*	9:00 - 11:15	Wahrnehmungsübung I**	9:00 - 10:30	Nassplanung
16:30	Fahrt zum Hofgut Silva, Hesselbach 46, 77704 Oberkirch	11:45 - 13:00	Wahrnehmungsübung II**	11:00 - 12:30	Vision-Spread & Ausblick
17:00 - 18:00	Hofrundgang Hofgut Silva	13:00 - 14:15	Mittagessen	12:30 - 13:00	Fahrt zum Hofgut Silva, Hesselbach 46, 77704 Oberkirch
18:30 - 19:30	Abendessen	14:15 - 15:00	NaturOrt & Journaling	13:00 - 14:00	Mittagessen
19:30 - 20:30	Vortrag Wasserretention	15:00	Fahrt zum Hofgut Silva, Hesselbach 46, 77704 Oberkirch	14:00 - 15:00	Abschlussrunde
20:30 - 21:30	Wasserretentions-Kino	15:30 - 17:00	Ideen aufs Papier	ab 15:00	Abreise
		17:00 - 19:00	Trockenplanung		
		19:00 - 20:00	Abendessen		

***NaturOrt:** kurze Übung zur bewussten Wahrnehmung der Umgebung: Die Teilnehmenden wählen selbstständig einen Platz im Gelände, um die Landschaft in Ruhe zu beobachten und eigene Eindrücke zu sammeln. Die Übung unterstützt das konzentrierte Wahrnehmen und fördert den individuellen Bezug zur Landschaft.

****Wahrnehmungsübungen:** Drei aufeinander aufbauende Übungen: Wahrnehmung1 (Atmosphäre und Stimmungen), Wahrnehmung2 (räumliche Strukturen und ökologische Faktoren), anschließend Ideen aufs Papier – das gemeinsame Sammeln und Visualisieren von Beobachtungen und Gestaltungsideen auf Kartenbasis.

Ortswechsel flexibel, je nach Wetter!