

Movement Arts & Somatic Playground

14. - 17. Juli in Schreibersdorf



Mit diesem neuen Format bieten wir einen Rahmen körperorientierten Methoden, Bewegungskünste und heilsame Formen der Berührung kennenzulernen sowie zu vertiefen. Das Spektrum reicht von spielerischen, kontemplativen, ekstatischen bis sinnlichen Qualitäten.

Die Tage bieten dir auch Raum für Reflexion und Integration von Lebensthemen und dem forschen welche Ansätze deine Lebendigkeit nähren und ins Fließen bringen. Ergänzend unterstützt der umliegende Wald, das Swimmingpool, feines Live- Musikprogramm und die Sauna dich dabei zu entschleunigen und dein Nervensystem herunterzufahren.

Ort des Geschehens ist ein ehemaliges Erholungsheim im Burgenland welches seit Jänner von unserem Team übernommen und mit neuem Konzept wiederbelebt wird. Wir sind eine Gruppe von 10 Menschen die vor Ort leben und mit viel Engagement einen Retreat- & Eventbetrieb aufbauen. Unser Projekt und seine Angebote leben eine Kultur des gemeinschaftlichen Wirkens. So hast du die Möglichkeit das Programm im Rahmen der Open Spaces mit deinen Angeboten mitzugestalten. Weiters ist es Bestandteil des Formates, sich 30 - 50 min im gemeinsamen Tun zu erleben und damit zu einem günstigen Retreat mit sauberen Räumen und gutem Essen beizutragen. Du bist auch herzlich willkommen im Vorfeld und nach der Veranstaltung mitzuwirken.

Die Vision ist es einen ganzjährigen Trainings- und Erfahrungsraum mit diversen Angeboten zu gestalten. Es sollen am Platz Schritt für Schritt neue Trainingsgeräte, Dancefloors, Therapieräume ect. entstehen. Der Event gilt dazu als Fundament, Prototyping, Workshop-Camp und Vernetzungsmöglichkeit.

Programm

DONNERSTAG

- 11:00 // Ankommen
- 13:00 // Mittagessen
- 17.30 // Willkommenskreis, Orientierung, In Begegnung gehen
- 18:45 // Abendessen
- Ab 20:15 // Trance-Tanz mit Kornelia Senzenberger und Live-Musik v Phoenix Maria

FREITAG

- 08:00 - 09:00 // Morgenpraxis: Yoga / Meditation
- 08:00 - 10:00 // Frühstück
- 10:00 // Open Space - Platz für eigene Angebote
- 13:00 // Mittagspause
- 15:00 // Workshops:
 - Playfight (Barbara Bachmayr-Heyd)
 - Breathwork ([Sana Tabea](#))
- 17:30 // Pause
- 17:45 // Vorstellung Projekt und Intentionssetzung
- Improtheater, Human Connection
- 19:15 // Abendessen
- 20:30 // Singkreis mit [Paula Sita](#) & Markus Meznik

SAMSTAG

- 08:00 - 09:00 // Morgenpraxis:
 - Yoga mit Melanie Knechtl
 - aktive Osho-Meditation ([Carina Ehrenhöfer](#))
- 08:00 - 10:00 // Frühstück
- 10:00 // Workshop:
 - Open Space - Platz für eigene Angebote
 - Energy Dancing Together (Daniel Schatzdorfer)
 - Cranio-Thai-Yoga ([Janina Kainberger](#))
- 13:00 // Mittagspause
- 14.45 // Workshops:
 - Contact-Impro ([Hansi Herzog](#))
 - Zirkuskünste ([Astrid Roenig](#))
 - Connection & Touch ([Kathrin Steiner](#))
- 17.15 // Pause mit kleinem Snack

- Ab 18 Uhr // Ecstatic Dance (Intro Daniel / [DJ Goranji](#) / Soundjourney Mira) Outdoor mit Lagerfeuer und Indoor bei Schlechtwetter
- 22:00 // Abendessen, Suppe

SONNTAG

- 08:00 - 09:00 // Morgenpraxis:
 - Yoga mit Melanie Knechtl
 - aktive Osho-Meditation ([Carina Ehrenhöfer](#))
 - Gehmeditation im Wald mit Sonja-Maria
- 08:00 - 10:00 // Frühstück
- 10:00 // Workshops:
 - Qi Gong ([Paul Franzke](#)) ab 11.30 !
 - Womb-Yoga (Paula Sita)
 - Authentic Movement ([Iris Schrimpf](#))
 - Nuad Thai Yoga ([Felicia Matzner](#))
- 13:00 // Mittagspause
- 15:00 // Closing-Circle mit Reflektion und Ideenaustausch, Co-Creation und Vernetzung
- 17:00 // Abschluss Dance (Daniel Schatzdorfer)
- 18:30 // Abendessen
- Ab 20 Uhr // Sauna

ZUSÄTZLICH jeden Tag:

- tägliche Morgenpraxis (Stille-Meditation / Yoga / Aktive Osho-Meditation)
- Individuelle Behandlungen (Massage etc.)
- Baden im kühlen Bach oder Swimming-Pool
- Waldspaziergänge

Verlängerter Aufenthalt möglich!

Preise

Übernachtung im Zelt oder Camper sowie vegane Vollverpflegung, überwiegend biologisch, sind im Ticket inkludiert. Ausnahme: Tages- bzw. Abendticket. Unterbringung im Zimmer gegen Aufpreis möglich, siehe unten. [Klicke hier um zum Anmeldeformular zu gelangen](#)

▲ FÖRDERBEITRAG = fördert das Projekt und ermöglicht uns, Menschen mit geringem Einkommen zu inkludieren

4 TAGE 450 € inkl. Camping und Essen (10 Mahlzeiten)
3 TAGE 355 € inkl. Camping und Essen (7 Mahlzeiten)
2 TAGE 260 € inkl. Camping und Essen (5 Mahlzeiten)
ABENDPROGRAMM + 1 TAG 195 € inkl. Camping und Essen (3 Mahlzeiten)

1 TAG 135 € ohne Camping, mit Essen (2 Mahlzeiten)
ABENDPROGRAMM 35 € Singkreis oder Ecstatic Dance

© NORMALPREIS = Kostendeckend

4 TAGE 370 € inkl. Camping und Essen (10 Mahlzeiten)
3 TAGE 285 € inkl. Camping und Essen (7 Mahlzeiten)
2 TAGE 220 € inkl. Camping und Essen (5 Mahlzeiten)
ABENDPROGRAMM + 1 TAG 155 € inkl. Camping und Essen (3 Mahlzeiten)

1 TAG 100 € ohne Camping, mit Essen (2 Mahlzeiten)
ABENDPROGRAMM 25 € Singkreis oder Ecstatic Dance

* ERMÄSSIGT = für Menschen mit geringem Einkommen

4 TAGE 320 € inkl. Camping und Essen (10 Mahlzeiten)
3 TAGE 235 € inkl. Camping und Essen (7 Mahlzeiten)
2 TAGE 170 € inkl. Camping und Essen (5 Mahlzeiten)
ABENDPROGRAMM + 1 TAG 115 € inkl. Camping und Essen (3 Mahlzeiten)

1 TAG 80€ ohne Camping, mit Essen (2 Mahlzeiten)
ABENDPROGRAMM 18 € Singkreis oder Ecstatic Dance

[Klicke hier um zum Anmeldeformular zu gelangen](#)

Wir möchten die Teilnahme für Menschen unabhängig ihrer finanziellen Situation möglich machen. Gleichzeitig sind wir in der Startphase des Projektes und damit selbst in einer herausfordernden finanziellen Lage. Wenn du durch einen höheren Beitrag unsere Arbeit und die Teilnahme von Menschen mit geringen finanziellen Mitteln fördern möchtest, freuen wir uns 😊
Wenn du unbedingt teilnehmen möchtest, die finanzielle Hürde aber trotzdem zu hoch ist, schreib uns an: fragen@zukunftsionengarten.at

Spezielle Konditionen & Mithilfe

Hast du Interesse an einer Reduktion durch Mithilfe in der Küche?
Melde dich bei uns!

- ◆ Bei 5 Std Mithilfe / Tag = kostenfreie Teilnahme inkl. Essen + Übernachtung
- ◆ Bei 3 Std Mithilfe / Tag = 1/2 Teilnahmepreis inkl. Essen + Übernachtung

◆ tageweise Mithilfe auf Anfrage

Bitte trage im Anmeldeformular ein, wenn spezielle Konditionen mit dir vereinbart wurden.

Anmeldung

[Klicke hier um zum Anmeldeformular zu gelangen](#)

Zimmerbuchung

Für einen Aufpreis besteht die Möglichkeit bei uns ein Zimmer zu buchen. Übernachtung im Zelt oder Camper-Bus ist im Ticket inkludiert!

25 € Aufpreis pro Nacht für ein einfaches Einzelzimmer

20 € Aufpreis pro Nacht pro Person im Doppelzimmer (bei Einzelnutzung 30€ pro Nacht)

55 € Aufpreis pro Nacht pro Person im Komfort-Doppelzimmer (bei Einzelnutzung 75€ pro Nacht)

Bettwäsche und Handtücher:

Bitte selbst mitbringen oder für eine Reinigungspauschale von einmalig 7 Euro beim Empfang beziehen. Bei Komfortzimmern inkludiert.



einfaches Einzelzimmer



Komfort-Zimmer

Kontakt & Vernetzung

email: fragen@zukunft-sonnengarten.at

Bei Fragen könnt ihr auch direkt anrufen:

Mira: 0664 99899249

Paul: 0650 5362448

Wir haben auch eine [Telegram-Gruppe](#) vom Platz wo ihr über Events und News informiert bleiben könnt.

Es gibt auf [Facebook auch eine Event-Einladung](#). Wäre super wenn du noch Leute dazu einladen könntest.

Anfahrt & Mitfahrt

Verein Zukunft Sonnengarten

Schreibersdorf 43

7423 Schreibersdorf

[Klicke hier, um die Karte anzuzeigen](#)

Mitfahrorganisation

Wir haben für die selbstständige organisieren von Mitfahrten im PKW eine eigenen Telegram-Gruppe eingerichtet

[Klicke hier, um zur Mitfahr-Gruppe zu gelangen](#)

Parken

Bitte am grossen Parkplatz schräg vis-a-vis vom Grundstück, bzw. entlang der linken Straßenseite parken!

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Standort ist zwischen Wien und Graz bei Pinkafeld, nahe der Autobahn-Abfahrt. Google

Maps: Schreibersdorf 43, 7423 Schreibersdorf

[Klicke hier, um die Karte anzuzeigen](#)

 Shuttlezeiten von Pinkafeld Hauptplatz – Schreibersdorf 

G1 Bus Dr Richard :

(Abfahrt Wien Matzleinsdorferplatz/Karlsplatz - Ankunft Pinkafeld)

DONNERSTAG

09:25 - 10:35

11:10 - 12:28

16:25 - 17:35

17:25 - 18:35

FREITAG

08:10 - 09:28

10:30 - 12:28

15:25 - 16:35

17:25 - 18:35

SAMSTAG

13:15 - 14:35

14:15 - 15:35

15:15 - 16:35

Weitere Möglichkeiten öffentlich anzureisen:

- via Zug von Wiener Neustadt nach Pongau-Friedberg, Abholung per Shuttle
- via Flixbus von Graz Murpark nach Pongau Park and Ride, Abholung per Shuttle)

Abholung in Pongau nach Absprache und Spritkostenbeteiligung.

Bitte um Anmeldung per sms /(Anruf)

Luisa: 0650-6120135

Auf bald!

Sonstige Infos

Handyempfang - Achtung!

Direkt im Gebäude hat nur A1 bzw. Anbieter die deren Netze nutzen Empfang. Wenn es für dich wichtig ist vor Ort erreichbar zu sein, empfehlen wir dir eine YESSS-sim um 2€ von Billa o.ä. zu holen. WLAN haben wir aber.

Mitzunehmen

- Bargeld für Bezahlung vor Ort
- Zelt falls kein Zimmer gebucht wird
- Bettwäsche und Handtücher:
Bitte selbst mitbringen oder für eine Reinigungspauschale von einmalig 7 Euro beim Empfang zu beziehen. Bei Komfortzimmer inkludiert.

Kinder

Von unserer Seite können wir diesmal leider keine Kinderbetreuung bieten. Du kannst sie dennoch gerne mitbringen.

Hunde

Hunde bitte zuhause lassen. Eine Mitnahme ist in Ausnahmefällen mit Absprache im Vorfeld denkbar.

Workshop Beschreibungen

CRANIO-THAI-YOGA (Körperarbeit) - Janina Kainberger

Ich zeige dir Grundlagen der Massage und entspannende, erdende Übungen. Du kannst allein oder mit einem*r Partner*in zum Workshop kommen. Es wird entspannt und leicht, den Anweisungen zu folgen, auch wenn du keine Erfahrung hast. Wir arbeiten auf Yoga-Matten am Boden.

BREATHWORK - Sana Tabea

Diese dynamische Breathwork Session setzt sich aus einem Wechsel von Phasen des Conscious Connected Breathings (Circulares Atmen) und Breath Retention (Luftanhalten) mit der Unterstützung elektronischer Musik zusammen. Dynamic Power Breath kann zur körperlichen und mentalen Entspannung beitragen, dir dabei helfen Blockaden zu lösen, in tiefere Bewusstseins Ebenen einzudringen und auch positive Emotionen fördern.

SINGKREIS - Paula Sita

Öffne dein Herz und deine Kehle, finde in dir den Raum um die leisen Stimmen deiner Intuition, deines inneren Kompasses zu hören. Es ist nicht wichtig wie du singst, sondern dass du in dich gehst und dich und deine Stimme spürst, aktivierst und befreist. Wir singen Heil-Mantren sowie Englische Lieder und machen einen wunderschönen, herzlich heilenden Raum auf, der dich tief in dich gehen lässt.

CONNECTION & TOUCH - Kathrin Jharna Steiner

Ankommen, in Verbindung gehen - zuerst mit dir selbst, dann mit anderen. Durch Präsenz, Blicke, Gesten, und wenn es stimmig ist auch durch Berührung.

Du bestimmst, wie weit du jemanden an dich heran lässt und bekommst durch ein Tool um deine Grenzen und deinen Genuss gut ausdrücken zu können.

So erschaffen wir uns sichere Räume, in denen wir verschiedene Berührungsqualitäten ausprobieren können, um uns selbst und anderen Gutes zu tun.

ECSTATIC DANCE - Goranji

Ecstatic Dance ist eine Form des freien Tanzes. Man tanzt barfuss und nüchtern für sich. Es geht darum, sich so zur Musik zu bewegen, wie man möchte. Ecstatic Dance bedeutet, sich in Ekstase zu tanzen.

Goranji ist ein Schall-Poet, er spielt unter anderem als DJ mit großen Gruppen und ist ein Soundhealer der es liebt, Menschen im Inneren wie im Äußeren zu bewegen.

AUTHENTIC MOVEMENT - Iris Schrimpf

Authentic Movement ist eine klare Struktur, die Sicherheit gibt, um die Fülle der eigenen Innenwelt und das Unterbewusste wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Es gibt die Rolle der Bewegenden und der Zeugen.

Als Bewegende:r bringst du innere Impulse durch Bewegung oder Geräusche zum Ausdruck, während der/die „Zeugin“ dich auf eine liebevolle und wertfreie Art, sieht" Rund um Authentic Movement werden wir unsere Stimme befreien und in den Kontakt mit uns und den anderen kommen.

WOMB-YOGA - Paula Sita

Ich teile einige Frauen-Flows und Praktiken, die ich auf meiner Reise zur inneren Göttin erfahren habe und verbinde sie mit Yoga-Sequenzen.

Verbinde auch du dich sowohl mit deiner Gebärmutter (Womb), als auch mit deiner Stimme. Lass los, was dir nicht mehr dienlich ist, um deine Shakti-Kraft wieder freizulegen!

Contact Improvisation – Hansi Herzog

Contact Improvisation ist ein zeitgenössischer Tanzstil, bei dem es um die spontane Entdeckung aller Bewegungsmöglichkeiten geht, die zwei oder mehr menschliche Körper ausführen können. Immer mehr Menschen aus verschiedenen „Bewegungsschulen“ (Ecstatic, Contemporary, Tango, Capoeira, Breakdance, etc.) entdecken die lustvolle Fusion von fließen, rollen, fliegen, lachen, kuscheln für sich.

Tauche in diesem Einführungs-Workshop als kompletter Beginner in eine völlig neue Welt ein oder verfeinere deine Technik um immer leichter dem Fluss der Improvisation folgen zu können.

Weitere Beschreibungen folgen....

Über den Ort und das Projekt



Ein ehemaliges Erholungsheim im Mittelburgenland erwacht zu neuem Leben. Auf 2,5 ha entsteht ein Veranstaltungs- und Retreatzentrum der besonderen Art! Seit Anfang Jänner sind wir als Kreis von 12 Leuten vor Ort. Beschäftigt mit der Entwicklung des Community-Feldes, grundlegenden Organisationsstrukturen und dem Betriebskonzept. Mit dem vorläufigen Arbeitstitel und gegründeten Verein „Zukunft Sonnengarten“ starten wir in die erste Phase.

Inspiziert durch Erfahrungen aus Lebensgemeinschaften, Auszeitorten, Kulturbetrieben und Heilzentren wollen wir eine neue Form von Lebenslernort kreieren. Als Kreis jener Menschen, die vor Ort Leben und Wirken, möchten wir Erfahrungsräume anbieten, die das volle Potenzial in uns Menschen entfalten. Räume der Verspieltheit, der Stille & Kontemplation, des Humors, der ehrlichen Kommunikation & Beziehungskultur, der körperorientierten Methoden, dem künstlerischem Ausdruck und und und.

Aus dieser inneren Fülle heraus wollen wir in die Welt wirken, um den Übergang zu einer lebensfördernden Wirtschaft und Kultur zu unterstützen. Als erfahrungsorientierter Lebenslernort, wollen wir Seinsqualität und Lebendigkeit, persönliches Wachstum und Wirken für die Welt verbinden.

Highlights des Grundstücks:

- ★ Umgeben von Wald, Wiesen und einem Bach
- ★ Gut erreichbar von Wien und Graz in etwas mehr als einer Stunde.
- ★ 25.000 m2 Grund - 2300 m2 Innennutzfläche insgesamt
- ★ 45 Einzelzimmer
- ★ 3 Eventräume (170m2 + 80m2 + 60m2), Gastroküche, Speiseraum
- ★ 2 Swimmingpools, Sauna
- ★ Grosse Wiese in S/W- Lage, ideal für Gemüse und Obstanbau
- ★ Netter Bürgermeister der uns gerne unterstützt

Möglichkeiten vor Ort mitzuwirken:

- Gemeinschaft erleben, temporäre Aufenthalte,
- Zweitwohnsitz - zeitweises mitwirken
- Teil des Teams werden
- Retreats, Workshops, begleitete Auszeiten
- Nutzung des Seminarraumes
- Vermögenspool - Geld sinnvoll Anlegen











