

Wir feiern 25 Jahre Beginn des Jubiläums-Jahres

Die ersten Termine stehen ... freut Euch auf viele weitere!



ElbersHof
BIOLOGISCH - DYNAMISCH

Elbers Hof GbR • U. Elbers und K. Nitzsche
An der Kirche 5 • 29559 Nettelkamp
05802 4049 • info@elbers-hof.de
Internet www.elbers-hof.de

Impro-Theater, 13.6., 20 Uhr

in der Kulturscheune des Elbers Hofes

Die Akteure des Improvisationstheaters verfügen über unglaublichen Einfallsreichtum, Spontaneität und große Spielfreude zeichnen die Schauspieler aus. Im Unterschied zum klassischen Theater gibt es kein festes Programm, alles wird improvisiert. Wenn die Schauspieler auf die Bühne kommen, ist nicht klar, was in der Vorstellung passieren wird. Da sind Ideen und Themen aus dem Publikum gefragt – das Theaterstück wird zum Gemeinschaftsprojekt und zu einem unvergesslichen Abend.

Abendkasse 10 Euro / Vorverkauf 8 Euro



Kindertag am Donnerstag, 2. Juli

Bauernhof mit allen Sinnen genießen ist das Motto zum Kindertag auf dem Elbers Hof.

Es gibt jede Menge zu erleben, kennenzulernen und auszuprobieren.

Von 9 bis 12 Uhr für Schulklassen und nachmittags von 15 bis 18 Uhr für alle Kinder, die Lust auf einen erlebnisreichen Tag auf dem Elbers Hof haben.

Bitte anmelden bis zum 8. Juni, Kostenbeitrag pro Kind 2,50 Euro (inklusive Verpflegung).



Infotag und Feldrundgang am Freitag, 3. Juli 2015

Lernen Sie uns kennen!

Der Elbers Hof in Nettelkamp lädt am Freitag, 3. Juli, zum Jubiläums-Erlebnis-Tag ein. Während des ganzen Tages findet im Naturel, dem Naturkostladen in Uelzen, eine Kosmetikberatung zur leichten Sommerkosmetik und Sommer-Make-up statt. Außerdem wird eine Weinberatung angeboten, zu probieren gibt es leichte Sommerweine und es werden Fragen rund ums Thema Bio-Weine beantwortet.

15 Uhr: Abfahrt zum Feldrundgang
Wer möchte, kann vom Naturel aus die Feldrundfahrt in Nettelkamp starten. Wer direkt zum Hof kommen möchte, der Hof- und Feldrundgang mit Ulli Elbers startet um 15.30 Uhr. Rückfahrt nach Uelzen, ca. 17 Uhr, um Anmeldung wird gebeten.



Dieterichsstraße 3
29525 Uelzen
Telefon: 0581 16826
Telefax: 0581 78018

naturel@elbers-hof.de
www.naturel-uelzen.de

DE-ÖKO-022



SAVE THE DATE

Premiere Krimi-Buffer
Karsten Schlütters Uhl Noir II
Freitag, 21. August, 20 Uhr

Großes Hoffest am
Sonntag, 13. September



DIE POESIE DER BEWEGUNG

Qigong Yangsheng-Nachmittage an der Woltersburger Mühle

Zerteile die Wolken und trage den Mond – die Natur ist Vorbild im Qigong Yangsheng. Die schönen, langsamen Bewegungen im Qigong verbinden sich mit Vorstellungen aus der belebten und unbelebten Natur wie Wasser, Kiefer oder Berg, Bär oder Kranich. Sie sind Teil der hinesischen Kultur und werden seit alters her genutzt zur Pflege der Gesundheit und der Lebenskräfte.

Das Rezitieren von Gedichten gehört für Gisela Hildenbrand um QiGong Yangsheng wie die weichen, fließenden Bewegungen. So bestand der erste Übungsnachmittag an der Woltersburger Mühle aus einer informativen Einführung in die Tradition des Qigong Yangsheng, wundervollen Gedichten und Zitaten und gemeinsamem Üben. Zum Auftakt der vier Qigong-Nachmittage im Garten der Woltersburger Mühle konnte Dr. med. Gisela Hildenbrand, Mitbegründerin der Medizinischen Gesellschaft Qigong-Yangsheng e.V., als Referentin und Übungsleitern begrüßt werden. Das Lehrsystem des Qigong Yangsheng wurde von Prof. Jiao Guorui, Arzt für traditionelle Chinesische Medizin und Begründer des Instituts für Qigong in Beijing, entwickelt.

„Sehr charmant, mit einer informativen Leichtigkeit zog sie die zwölf Teilnehmer in den Bann des Qi – der Lebenskraft. Das Qigong hat seine Wurzeln in China, wo viel über Bilder und weniger mit Worten gesagt wird. So beinhalten auch die Übungen des Qigong Yangsheng Bilder und sind Metaphern des menschlichen Seins.“ Für die Chinesen ist das menschl-

che Leben eine Zusammenballung des Qi, eine Vorstellung von Werden und Vergehen, der Respekt vor den Naturgesetzen«, erläutert Gisela Hildenbrand und erklärt die philosophischen Zusammenhänge, die traditionelle chinesische Medizin und das Qigong Yangsheng auf eine sehr anschauliche, poetische Weise. »Bei den Übungen werden Naturphänomene nachgeahmt, eine wichtige Bedeutung spielt das Wasser. Was du auch übst, die Vorstellung von Wasser verlässt dich nie. Leben heißt Bewegung und Veränderung.«

Ein Zitat von Laotse zum Lebelement Wasser:
»Auf der Welt gibt es nichts, was weicher und schwächer ist, als Wasser. Doch um Hartes und Starres zu bezwingen, kommt nichts diesem gleich. Dass das Schwache das Starke besiegt, das Harte dem Weichen unterliegt, jeder weiß es, doch keiner handelt danach.«

Die folgenden Übungsnachmittage gestalten Peter Schulz, Irmela und Stephan Schubert nach dem Lehrsystem der »Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.. In den Kursen wird auf die sechs Schlüsselpunkte der Übungspraxis eingegangen, dazu gehören Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit und das richtige Maß zu finden. Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Vorstellungskraft. Sie können körperliche, seelische und geistige Funktionen regulieren und stärken. In den Bewegungen ist Raum für Individualität, zur Kunst des Qigong Yangsheng gehört, seine eigene Interpretation im Rahmen der Bewegungsmuster zu entwickeln.

Mehr Infos unter
www.qigong-yangsheng.de



[Anzeige]

HARTMUTSCHULZ
Garten- & Landschaftsbau

Denn IHR Garten ist unsere Leidenschaft!

Allenbostel 1a Telefon: 05822 941789
29582 Hanstedt I Mobile: 0179 4661276

E-Mail: info@garten-landschaftsbau-schulz.de
www.garten-landschaftsbau-schulz.de

Termine

Samstag, 30. Mai, 27. Juni und 25. Juli,
von 14 bis 16 Uhr, Kosten: 10 Euro
Treffpunkt: Vor dem Café der
Woltersburger Mühle
Anmeldung: bis 1 Woche vorher bei:
p.schulz-lueneburg@t-online.de