



# Butzbach

#weidgestadt ■ ■ ■ ■ ■

## Schlosspark

### Aktivitäten 2024

Vorträge: 16-17 Uhr

Bewegte Pausen:

12:45-13:15 Uhr

## Aktivitäten Schlosspark Saison 2024

03.05.   16.30 Uhr	<i>Eröffnung im Schlosspark (Spielen – schauen – entdecken)*</i>
07.05.   12.45 Uhr	Bewegte Pause: Yoga für entspannte Schultern   Cava Cavazzini
08.05.   16.00 Uhr	Vortrag Tag der Arzneipflanze   Dr. Heidi Braunewell Streifzug durch die Hochbeete
20.05.   16.00 Uhr	Vortrag: Reise in die   Astrid Schmitt-Dossou Steinzeit, Schachtelhalm, Spitzwegerich & Co.
21.05.   12.45 Uhr	Bewegte Pause: Yoga für entspannte Schultern   Cava Cavazzini
04.06.   12.45 Uhr	Bewegte Pause: Kleine Atemmeditation   Barbara Skarupke
17.06.   16.00 Uhr	Vortrag: Moderne Forschung   Dr. Heidi Braunewell gegen moderne Krankheiten
18.06.   12.45 Uhr	Bewegte Pause: Rücken-Qi-Gong   Dr. Heidi Braunewell
01.07.   16.00 Uhr	Vortrag: Sebastian Kneipp,   Barbara Skarupke wie er uns heute noch hilft
03.07.   12.45 Uhr	Bewegte Pause: Yin-Yang-Yoga   Allison Vaughan
16.07.   12.45 Uhr	Bewegte Pause: Yoga-Stretch   Julia Meiß
30.07.   12.45 Uhr	Bewegte Pause: Yoga-Stretch   Julia Meiß
26.08.   16.00 Uhr	Vortrag: Bedeutung der Pflanzen   Barbara Skarupke der Kräuterweihe

Sommerferien: 15.07.-23.08.24



# Butzbach

#weidigstadt ■ ■ ■ ■ ■

## Schlosspark

### Aktivitäten 2024

Vorträge: 16-17 Uhr

Bewegte Pausen:

12:45-13:15 Uhr

## Aktivitäten Schlosspark Saison 2024

27.08.   12.45 Uhr	Bewegte Mittagspause: Gehmeditation   Barbara Skarupke
10.09.   12.45 Uhr	Bewegte Mittagspause: Embodiment,   Allison Vaughan Tanz für entspannte Schultern
23.09.   16.00 Uhr	Vortrag: Die Fülle des Herbstes   Allison Vaughan – Geschenke der Natur
24.09.   12.45 Uhr	Bewegte Mittagspause: Genussmeditation   Barbara Skarupke
15.10.   12.45 Uhr	Bewegte Mittagspause: Yin-Yang-Yoga   Allison Vaughan

### \* Einführung am 03.05.: Das Konzept der Hochbeete und des Naschgartens

Dr. Heidi Braunewell und Astrid Schmitt-Dossou | Die beiden „Architektinnen“ des Konzepts erläutern die Idee, die hinter den vier Hochbeet-Karees und dem Naschgarten stehen. Allgemeines Wissen zur Pflege, Ernte und Anwendung von Heilpflanzen kommen ebenso zur Sprache wie bestimmte Einsatzgebiete der Pflanzen in den Hochbeeten. Der Naschgarten mit seiner Fülle an essbaren Pflanzen ist nach einem Universprinzip aufgebaut und lädt Butzbacher:innen und Besucher:innen aller Generationen zum Entdecken ein.

# Bewegte Mittagspause



## **Yoga für entspannte Schultern/Cava Cavazzini:**

Wer kennt das nicht? Den ganzen Tag am Schreibtische sitzen – alles, vom Nacken bis zu den Händen: verspannt und verkrampft. Eine kurze Yoga-Sequenz kann alles lockern. So lässt sich der Nachmittag entspannt angehen...

## **Rücken-Qi-Gong/Dr. Heidi Braunewell**

Die Wirbelsäule hat sechs Bewegungsrichtungen. Meist „darf“ sie eine davon machen: sich vornüber beugen. Das asiatische Qi Gong, die Fähigkeit, Energie zu nutzen, bringt mit Bildern und sanften Bewegungen Energie in die Wirbelsäule und in den Nachmittag.

## **Yoga Stretch/Julia Meiß**

In dieser bewegten Mittagspause geht es ums Innehalten. Nach einem kurzen Flow zum Aufwärmen werden die Muskeln mit wohltuenden Asanas in angenehme Dehnung gebracht. Energiegeladen geht es dann in den weiteren Tag.

## **Meditationen/Barbara Skarupke:**

Einfache, schnell erlernbare Bewegungsmeditationen. Endlich wieder meiner Mitte finden, meinen Stress reduzieren. So kann ich mit frischer Energie den Nachmittag gestalten.

## **Yin-Yang-Yoga/Allison Vaughan**

Yin Yang Yoga ist eine Kombination aus klassischem Hatha Yoga und Yin Yoga. In dieser Praxis werden sanfte und kraftvolle Körperhaltungen für längere Zeit gehalten. So stellt sich maximale Entspannung und Verbundenheit mit dem eigenen Körper ein.

## **Somatic Embodiment Practice/Allison Vaughan**

Musik regt zu Bewegung an. Sich einfach mal schütteln, intuitiv tanzen, sich räkeln, dehnen strecken – hier geht alles. Vom Kopf in den Körper – oder umgekehrt. Gemächlich beginnend, steigert sich die Intensität nach persönlichem Maß und klingt die und kehren Körper und Geist in eine meditative Bewegung zurück.

# Das aktive Team dahinter



## **Dr. agr. Heidi Braunewell (Butzbach)**

Naturheilkunde und besonders Heilpflanzen im Kneipp-Konzept Butzbach sind eins meiner großen Projekte. Als Diplom-Biologin, erfahrene Phytotherapeutin und leidenschaftliche Heilpraktikerin begleite ich Menschen jeden Alters auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit.

## **Cava Cavazzini**

Ich betreibe und unterrichte Yoga schon seit fast 15 Jahren und freue mich jedes Mal, den Menschen einen ganzheitlichen Absatz näher zu bringen. Wer mehr mit mir arbeiten will, findet mich in [www.dasgute.Haus.de](http://www.dasgute.Haus.de) oder online über [jacami-yoga@web.de](mailto:jacami-yoga@web.de)

## **Julia Meiß**

Musikpädagogin und seit kurzem Yogalehrerin. Mich fasziniert die Vielseitigkeit des Yoga. Ich mag es, kreativ in der Verbindung Musik Yoga anzuleiten, damit die Gedanken zur Ruhe kommen.

## **Astrid Schmitt-Dossou (Gießen)**

Diplom-Ökotropologin, Kräuter- und Gemüsegärtnerin, Sachkundig für freiverkäufliche Arzneimittel. Dozentin an der Akademie Gesundes Leben für Heil- und Wildkräuter, Kräuter-Erlebnispädagogik, ganzheitliche Gesundheit. Mich begeistern die Wandlungsformen in den Entwicklungsstadien der Pflanzen und ihre Nutzung in allen Lebensbereichen.

## **Barbara Skarupke**

Ich bin Gesundheitspädagogin und Kräuterfachfrau. Meine Begeisterung für Wild- und Heilpflanzen gebe ich mit Herzblut weiter.

## **Allison Vaughan**

Ich bin Visionärin. In meinem Universum vereinen sich Yoga, Bewegung, Kräuterheilkunde und die Magie der Natur zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Durch meine Arbeit möchte ich Menschen dazu inspirieren, ihre innere Stärke zu entfalten, im Einklang mit der Natur zu leben und sich selbst in einem neuen Licht zu sehen.