

## Umbrien

(Franz von Assisi)

Andrea Maria Doderer

---

Anschrift: Andrea Doderer, [www.centro-terapiadinatura.com](http://www.centro-terapiadinatura.com) oder telefonisch 0039-3669581155 oder  
+39 3319619175 Mail: [centro.terapiadinatura@gmail.com](mailto:centro.terapiadinatura@gmail.com)

---

Wir tauchen ein in die Welt des Franziskus. Nicht nur im Sinne eines touristischen Besuches der verschiedenen Orte, sondern wir versuchen nachzuempfinden, was Franziskus gemeint haben könnte mit der Armut und anderen Aussagen von ihm.

Zur Einführung in die Welt des Franziskus lesen wir Texte und Erzählungen über ihn. Wir gehen einzeln hinaus in die umbrische Landschaft mit einem Satz von ihm und erfühlen die Wirkung. Wir lassen uns an Orten nieder an denen Franziskus tatsächlich war, um dort eine zeit lang alleine die Atmosphäre zu spüren und versuchen die Wirkung auf uns selbst zu erleben.

Die Orte und Plätze sind von religiösen Besuchern teilweise stark frequentiert, doch es gibt immer wieder Plätze des Rückzugs und der Stille. Zum Beispiel auf dem Monte Subasio oder auf bestimmten Abschnitten des Pilgerweges von La Verna nach Assisi.

Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin hat also genügend Zeit und Muße sich frei und ungestört in die umbrische Atmosphäre einzulassen. Als Gruppe oder auch einzelne Besucher gibt es verschiedene Unterkünfte zur Auswahl.

### Kontaktdaten:

Postadresse:

Andrea Doderer (c/o Marcella Citti)

Filippo Turati,5

I-52044 Mercatale di Cortona (AR)

Tel: 0039-366 958 1155

E-Mail: [andreadoderer@gmail.com](mailto:andreadoderer@gmail.com)

Internetseite: (In Bearbeitung)

<https://andreadoderer.wixsite.com/naturtherapie-it>

Youtube Kanal: Exist-Naturtherapie (Hier gibt es mehrere Videos mit den von Herrn Dr. Wernher P. Sachon erarbeiteten Übungen.)



# Franziskus von Assisi

## Das Sonnengebet erleben

Tag  
1

Ankunftstag: Wir lernen uns kennen. Eigene Anliegen und das was mich momentan bewegt, kann erzählt werden. Wir erkunden die Umgebung. Wir hören uns das Leben von Franziskus gemeinsam an. Auch die Geschichten über ihn. Vorstellung des Sonnengebets. Erklärung des Ablaufs der folgenden Tage. Die Widmung eines Abschnittes des Sonnengebets erlebt jeder/jede für sich alleine, in der Natur Umbriens.



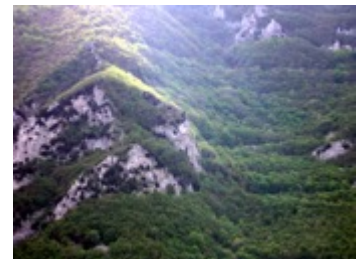
Tag  
2

Armut: Wir stellen uns selbst die Frage, was bedeutet Armut im Sinne Franziskus? Weshalb begab er sich in diese radikale Armut/Besitzlosigkeit? Wie ist es, wenn ich selbst alles verlasse, alles hergebe. Wenn ich selbst ohne Besitz, ohne Beziehungen, ohne Arbeit? Wir widmen der Armut einen ganzen Tag. Erzählrunde dann am Abend.



Tag  
3

Gebet Erde: Wir widmen uns einen Tag der Erde. Wir lassen uns ganz auf die mütterliche Erde ein. Auch durch "erden" als Übungspraxis. Wie erlebe ich mich selbst als Erden-Mensch. Als Mensch auf der Erde? Erzählrunde am Abend und gemeinsames Abendessen.



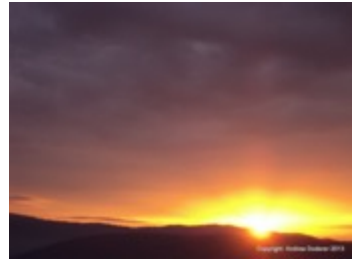
Tag  
4

Gebete: Luft/Wasser/Licht/Sonne: Jeder, jede widmet sich einen Tag lang, seinem bevorzugten Element. Erzählrunde und gemeinsames Abendessen.



Tag  
5

Gebet Nachthimmel, Mond und Sterne und das Gebet Bruder Tod. Wir bleiben von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang unter dem Sternenhimmel in der Nacht. Am nächsten Tag Abschluss Erzählrunde und gemeinsames Mittagessen.



Tag 6: Besuch von Assisi



Termin ist noch nicht festgelegt. Juni/Juli und September/Oktober

Anmeldung direkt bei:

Andrea Doderer

Email: [andreadoderer@gmail.com](mailto:andreadoderer@gmail.com)

Tel: 0039-366 958 1155

Siehe auch: Exist-Naturtherapie-Kanal auf Youtube

## Achtsamkeitspraxis mit Pferden



Die Natur der Pferde ist unserer Natur als Menschen sehr ähnlich. Sie sind Gemeinschaftswesen und leben intensive Freundschaften untereinander.

Doch es gibt auch Unterschiede, nicht nur physischer Natur. Sie sind im Gegensatz zu uns friedliche Fluchttiere und keine Raubtiere. Das heißt, sie müssen sehr wachsam sein und Gefahren frühzeitig erkennen. Deshalb haben sie ihre Augen seitwärts angelegt und nicht vorne nebeneinander wie Raubtiere oder wie wir Menschen. Sie erkennen Gefahren auch an der Atmosphäre, das heißt, sie riechen es, wenn Gefahr in der Luft liegt.

Anspannung des Leittieres bedeutet für die Herdenmitglieder; "Achtung! Aufpassen!" Ein ruhiges, entspanntes Leittier bedeutet; "Alles gut. Es droht keine Gefahr"

Was bedeutet das also für uns, wenn wir mit Pferden zusammen sind?

Ganz einfach; wenn sie uns als Leittiere akzeptieren und uns vertrauen, beobachten sie uns in welcher Verfassung wir sind. Sind wir angespannt und gestresst oder gar verärgert, aggressiv, bedeutet das für sie; "Achtung! Gefahr!"

Deshalb sollten wir genau darauf achten, wie wir zu den Pferden gehen, denn sie spiegeln uns sehr genau. Die Achtsamkeitspraxis ist besonders für Pferdebesitzer\*innen interessant. Denn oftmals drücken wir etwas aus, das Pferden unverständlich und gefährlich erscheint und ihren Fluchtinstinkt auslöst. Die Achtsamkeitspraxis hilft uns, uns selbst besser kennen zu lernen und uns "runterzufahren". Vom Stresslevel zum geerdeten Dasein.

Aber auch für Nicht-Pferdebesitzer\*innen können Pferde als atmosphärische Wesen interessant sein, denn Pferde können durch ihre natürliche Wesensart Ruhe auf uns übertragen. Ihre Gelassenheit überträgt sich auch auf uns.

In der Achtsamkeitspraxis gehen wir bewusst auf diese atmosphärische Ebene ein. Erleben die Gegenwart des anderen, als je eigene Präsenz. Spüren uns selbst neben diesen Pferdewesen gehend, atmend. Im Rhythmus des Pferdeschrittes neben ihnen hergehend, kommen auch wir in einen natürlichen Rhythmus und dies nicht alleine, sondern zusammen mit einem anderen Lebewesen. Wir suchen das Gemeinsame, das was uns miteinander verbindet.

Vom Führenden zum Geführten tauschen wir die Rollen und schauen, wie sich das Geführt werden und das Führen anfühlt. Oder wie achtsam ich sein kann, wenn ich mit Pferdeaugen und Sinnen die Welt betrachte.

Dies und noch einiges mehr können wir in der Achtsamkeitspraxis mit Pferden erfahren und damit unser Leben im Alltag bereichern.

Angebot:

## Eine Woche Urlaub mit Pferden und Achtsamkeitspraxis



In einem umbrischen Haus, umgeben von Olivenhainen. Mit weiter Aussicht auf die umbrische Hügellandschaft und Dörfer. Im Sommer gibt es Bademöglichkeiten in Seen die mit reinem Quellwasser gespeist sind oder wer italienisches Sommergefühl erleben will, bietet sich der Lago Trasimeno an. (25 Minuten Fahrtzeit).

Damit es auch zu einem Urlaubserlebnis wird, werden die Achtsamkeitsübungen nur am Vormittag durchgeführt.

Für Kinder gibt es normalen Reitunterricht mit Pferdepflege und allem was zu Pferden dazu gehört.

Info: bei Andrea Doderer

E-Mail: [andreadoderer@gmail.com](mailto:andreadoderer@gmail.com)

Tel: 0039-366 958 1155

Kosten eine Woche für eine Person: 340,-Euro (Achtsamkeitspraxis von Mo- Fr) Kinder mit Reitunterricht und Umgang mit Pferden: 250,- Euro/Kind (Mo-Fr)

Aufenthalt im umbrischen Haus: 250,- Euro (Eine Woche für 3 –4 Personen)

Verpflegung und Abholdienste (Bahnhof Terontola di Cortona) extra.

Ort: Preggio/Umbertide IT