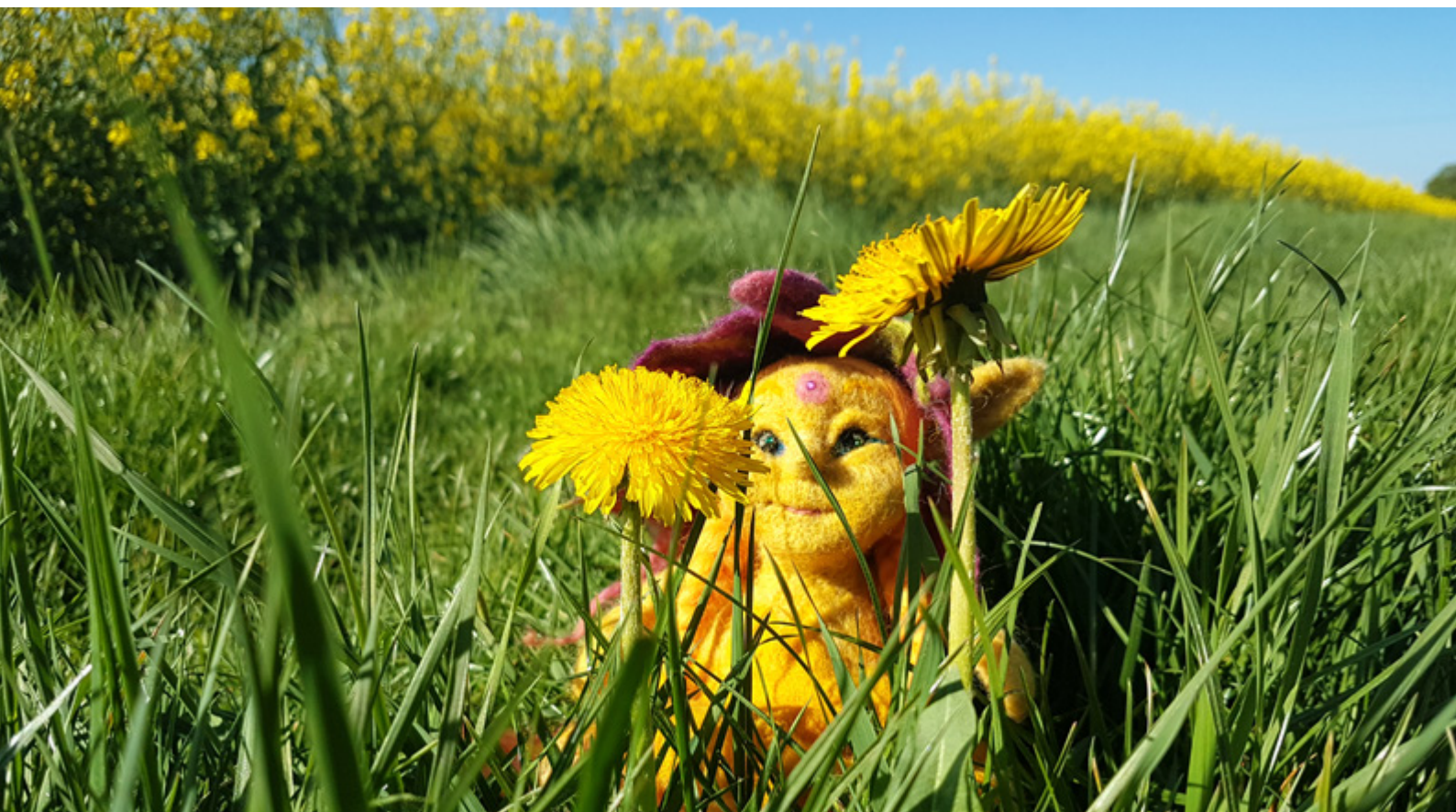




# **Arte Misia** **Sinneshof**

Raum & Zeit für MenschSein und naturbezogene Kunst





# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Arte Misa.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Waldwahrnehmung .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Naturschnitzkurse .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Filzkurse .....</b>	<b>6</b>
– Das eigene Naturwesen filzen.....	7
– Elementare Filzkunst.....	8
<b>5. Spirituelle Lebensberatung .....</b>	<b>9</b>
<b>6. Kindertage.....</b>	<b>10</b>
<b>7. Seniorentage .....</b>	<b>11</b>
<b>8. Vorträge, Workshops, Seminare .....</b>	<b>12</b>
<b>9. Arte Misa als Plattform für Dritte .....</b>	<b>13</b>
<b>10. Vereinstopf.....</b>	<b>14</b>
<b>11. Sinneshof .....</b>	<b>15</b>
– Die Räumlichkeiten vom Sinneshof.....	16
– Die Umgebung vom Sinneshof .....	17
<b>12. Über Uns .....</b>	<b>19</b>
<b>13. Birgit Sahner.....</b>	<b>20</b>
<b>14. Bernhard Unger .....</b>	<b>22</b>
<b>15. Kontakt, Projektgestaltung .....</b>	<b>24</b>



# 1. Arte Misia

**Arte Misia** versteht sich als ganzheitlichen Verein und besteht aus vier Grundelementen:

## ○ ERFAHREN

**erfahre** dich selbst und die Natur in einer nachhaltigen und geschützten Umgebung.

## ○ LERNEN

**lerne** dich selbst besser kennen, **lerne** eine neue Fertigkeit, **lerne** mehr über die Zusammenhänge von Mensch und Natur.

## ○ BEWEGEN

**bewege** dich in der Natur, **bewege** etwas in deinem Leben, **bewege** deinen Fokus in eine neue Richtung.

## ○ GEBEN

**gebe** dir und anderen eine Chance für neue Wege, **teile** dein Wissen mit anderen, **teile** deine Inspirationen mit anderen, **gebe** dich ganz einer Tätigkeit hin.

**Arte Misia** ist für

- Menschen, die sich mehr auf das Wesentliche besinnen möchten.
- Menschen, die wieder mehr im Gleichgewicht schwingen wollen, mit sich und der Natur.
- Menschen, die auf Entdeckungsreise gehen wollen.

Das kann eine Entdeckungsreise in das eigene Innere oder in die Schönheit und Vielfältigkeit der Natur sein. Hierfür bietet **Arte Misia** besondere Workshops, Kurse, Freizeit-Aktivitäten, Ausstellungen, Vorträge und Seminare an.





## 2. Waldwahrnehmung

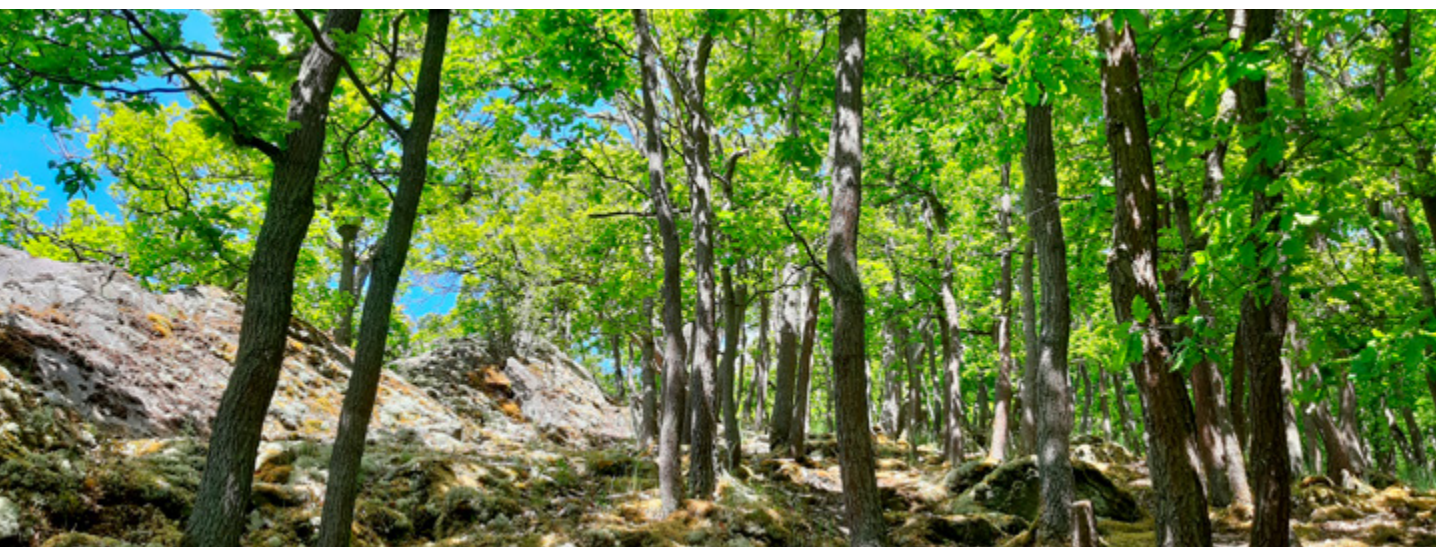
Bernhard begleitet kleine Gruppen auf dem **Arte Misia** -Waldpfad. Einen ganzen Tag mal raus aus dem Alltag und rein in die Natur.

### **Entschleunigen, Innehalten, Achtsamkeit üben.**

In die Ruhe, in die Stille - ohne Zeitdruck, ohne Stress, ohne Smartphone, ohne Reizüberflutung. Die Sinne öffnen für den Zauber und die Magie, die ein Wald bereithält, wenn man sich Zeit für ihn nimmt.

Bei der Waldwahrnehmung geht es nicht darum, den Wald mit dem Verstand zu analysieren. Viel mehr geht es darum, den Wald zu erleben, zu spüren, den Wald auf sich wirken zu lassen.

Dabei unterstützt Bernhard seine Teilnehmer zum einen mit seinem fundierten Wissen über die Pflanzenwelt und zum anderen mit seiner spürbaren Wahrnehmung.





## 3. Naturschnitzkurse

In den Naturschnitzkursen sammeln wir Holzteile aus dem Wald.

Wir säubern sie von Erden, Moosen und Pilzgeflechten. Achtsam schnitzen wir, ohne das Holz wirklich zu verletzen. Wir schnitzen so, dass die ursprünglichen Maserungen und Strukturen zum Vorschein kommen.

Daraus entsteht eine natürliche Form, die wir anschließend mit Leinöl behandeln. So können naturbelassene Skulpturen und Figuren entstehen.

Eine wunderschöne Ergänzung zu dieser Arbeit: die fertige Form anschließend mit Filzkunst veredeln. Bei diesem Kurs werden alle Sinne angeregt. Da wir überwiegend mit unseren Händen arbeiten und erschaffen, stehen Attribute wie Entdecken, Anfassen, Fühlen, Riechen und Sehen im Mittelpunkt.





## 4. Filzkurse

Das Verfilzen von Wolle ist ein Jahrtausend altes Handwerk. Früher wurden mit dieser Technik Produkte für das tägliche Leben hergestellt wie z.B. Kleidung, Zelte, Gefäße, Teppiche und vieles mehr. Die Wolle stammte überwiegend von Schafen, Ziegen oder Kamelen.

Heutzutage findet das Filzen allgemein immer mehr Zulauf. Ein Grund dafür kann sein, dass das Material an sich in uns eine Sehnsucht nach dem Ursprünglichen weckt.

Birgit, die unsere Filzkurse anleitet und begleitet, kann bestätigen, dass dieses ursprüngliche Handwerk viele positive Nebeneffekte erzeugt. Es wirkt beispielsweise beruhigend. Das weiche, zarte, luftige Material der Wolle, in Verbindung mit Seife und warmem Wasser, regt alle Sinne an. Dies führt zu Entspannung sowohl im seelischen als auch im körperlichen Bereich.

Filzen kann die Ausdauer und Willensbildung fördern. Man kann sogar soweit gehen, dass es in gewisser Weise das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken kann. Die Freude, die man nach Fertigstellung eines Filzobjektes verspürt, ist Balsam für die Seele. Somit hat das Filzen immer auch einen berechtigten Platz in der pädagogischen Arbeit.

In den Filzkursen von Birgit sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Jeder ist eingeladen, seine eigenen Ideen umzusetzen. Es kann trocken oder nass gefilzt werden. Man kann auch beides kombinieren.

**Kunterbuntes Filzen also für jede Altersgruppe!**





## 4. Filzkurse

Birgit führt ihre Teilnehmer liebevoll und achtsam in die Filzkunst ein und begleitet sie dabei professionell.

Birgit kreiert mit dem Handwerk der Filzkunst seit vielen Jahren eindrucksvolle Naturwesen, die man im Sinneshof bewundern kann. Manche ihrer schönen Wesen dienen dem ein oder anderen auch als Inspirationsquelle für die eigenen Kreationen.

### **DAS EIGENE NATURWESEN FILZEN**

In diesem Tagesworkshop lassen wir das eigene, persönliche Naturfilzwesen entstehen. Durch die Verbindung, die wir zu uns selbst und den natürlichen Materialien aufnehmen, entsteht so ein ganz persönlicher Begleiter.

In dem Workshop werden einerseits die Aspekte des Tages einfließen und andererseits wendet man sich dem Thema zu, für das Erkenntnis oder Veränderung gewünscht wird.

Die eigene, persönliche Wahrnehmung zur Natur eröffnet den Weg zum Entstehen der Naturfilzwesen. Die jeweilige Naturgeistenergie kommuniziert praktisch mit unserem menschlichen Bewusstsein.

Natürlich kann man sich auch einfach ganz frei der eigenen Kreativität hingeben und schauen, welches Wesen sich da offenbaren möchte und welche Botschaft es für uns bereithält.

Ob es ein Wesen aus dem Naturreich oder das ureigene Wesen wird, welche Parallelen sich zum eigenen Selbst und der Natur aufzeigen - all das wird in jedem Fall sicher eine spannende und gleichzeitig entspannende Reise sein!



## 4. Filzkurse

### ELEMENTARE FILZKUNST – DIE PHILOSOPHIE VON BIRGITS FILZKURSEN

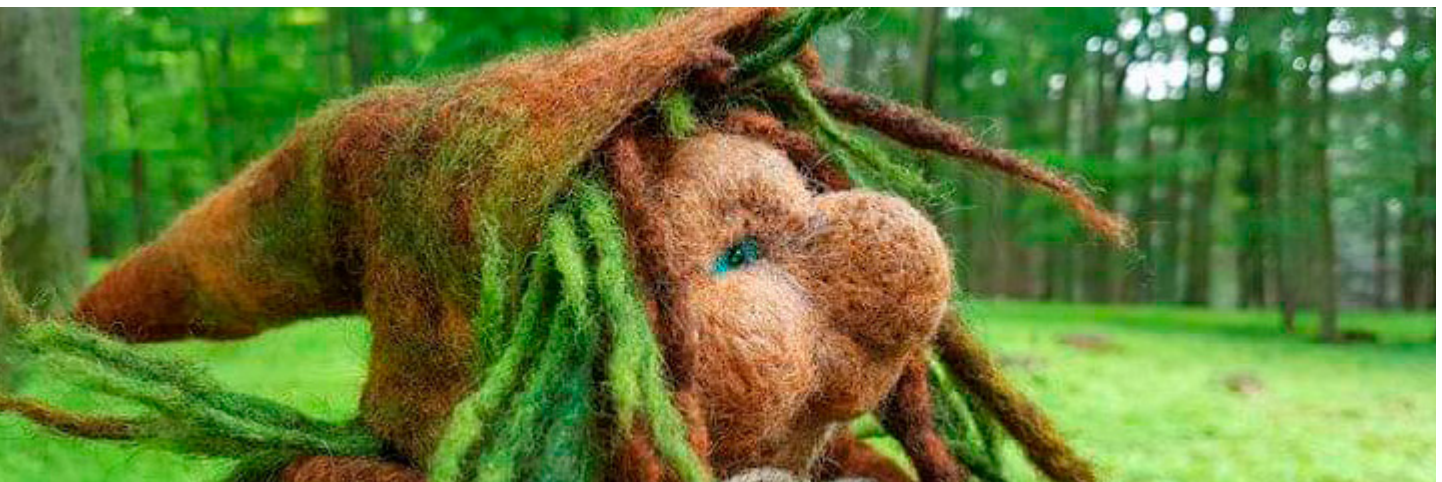
Naturfilzwesen sind in Filz verkörperte Naturgeistenergien. Zwerge, Wichtel und Gnome gehören dem Erdelement an. Sie sind die Hüter der Schätze, die tief in der Erde im Verborgenen ruhen.

Für uns Menschen bedeutet das im Prozeß der Filzarbeit den Zustand der Erdung zu nutzen, um geduldig aber auch fokussiert den Weg zum eigenen Schatz zu gehen, der tief in unserem Inneren ruht.

Jedes Erdgeistwesen, welches sich durch Wolle formen lässt, bringt einen eigenen und besonderen Ausdruck mit sich.

### **Mit dem Filzen schaffen wir eine Brücke zu den Naturgeistwelten.**

Die Naturfilzwesen können in ihrem kreativen Entstehungsprozeß als unsere liebevollen Begleiter gesehen werden. Sie kommen begleitend zum Einsatz als therapeutische Unterstützer in verschiedenen Themen- und Lebensbereichen.







## 5. Spirituelle Lebensberatung

In dieser Arbeit geht es Birgit darum, den Klienten an seine **inneren Kräfte** und sein **ureigenes Wissen** zu erinnern.

- Begleitung und Beratung in spirituellen Fragen.
- Sich der eigenen Gefühle und der eigenen Lebenssituation wieder mehr bewusst werden.

Sie sieht ihre Aufgabe darin, eine Begleiterin für den menschlichen Entwicklungsprozess zu sein. Sie hilft ihren Klienten dabei, neue Sichtweisen oder „Ein-sichten“ zu verarbeiten und nicht zu verhindern.

Mit Hilfe von Affirmationsmethoden, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wird dem Wunsch nach spiritueller Entwicklung, Harmonie und innerem Frieden nachgekommen.



## 6. Kindertage

In den Kindertagen nehmen wir uns uneingeschränkt Zeit für die Kinder. Wir nähern uns gemeinsam der Natur an. Wie treibt eine Kastanie aus, welcher Vogel fliegt da oben, was blüht da vorne am Wegesrand?

In der Natur sind wir in Bewegung, und Kinder dürfen der eigenen Neugier freien Lauf lassen. Gerade Kinder blühen im wahrsten Sinne des Wortes in der Natur besonders auf.

Unsere Aufgabe ist es dabei, die unterschiedlichen **Sinne, Fantasien** und die **Kreativität** der Kinder anleitend zu **aktivieren**.

Je mehr Sinne beim spielerischen Lernen angeregt werden, desto besser verankern sich diese Erfahrungen bei den Kindern. Der frühe Kontakt zur Natur ist prägend und trägt automatisch zu einer **positiven Grundeinstellung** nicht nur der Natur gegenüber bei.

In den Kindertagen wird es je nach Wetter und Jahreszeit sowohl unterschiedliche Aktivitäten im Freien als auch spezielle Kurse und Workshops in den Räumlichkeiten des Sinneshofes geben.



## 7. Seniorenentage

In den Seniorenentagen widmen wir uns der älteren Generation unserer Gesellschaft. In seiner langjährigen Tätigkeit als Betreuungskraft für demenzkranke Menschen konnte Bernhard in diesem Bereich viel Erfahrung sammeln.

Seine wichtigste Erkenntnis aus dieser Zeit bezeugt, wie wertvoll es ist, den **Menschen mit der Natur zu verbinden**. Gerade über kreative Aktivitäten, in Verbindung mit der Natur, kann man die Senioren erreichen.

Die Beschäftigung mit und in der Natur trägt wesentlich zum Abbau von Stress bei. Studien zeigen, dass Demenzkranke, die sich regelmäßig in der Natur aufhalten, häufiger lachen, aktiver sind und sich ruhiger verhalten als Betroffene ohne diese Möglichkeit. Sie stürzen seltener, schlafen besser und fühlen sich sichtbar wohler.

**Arte Misia** möchte mit seinen speziellen Angeboten für Senioren dazu beitragen, unserer dritten Generation eine Plattform zu geben. Einen Raum, in dem sie gesehen und gewürdigt werden.

**Arte Misia** integriert die Wünsche und Bedürfnisse der älteren Menschen in ihre Angebote. Hauptziel ist es, den Senioren einfach eine schöne Zeit zu schenken.

Es wird außerdem gesonderte Aktivitäten geben, bei denen Bernhard Hausbesuche in Seniorenheimen sowie im häuslichen Haushalt durchführt.





## 8. Vorträge, Workshops, Seminare

Folgende Themenbereiche bietet **Arte Misia** an:

- Gesunde Ernährung
- Kochkurse
- Yoga für jung & alt
- Geomantie
- Kräutergarten
- Permakultur
- Wasser
- Klangreisen, Klangmeditation & Klangwahrnehmung

Die Themenbereiche werden regelmäßig erweitert, um den Besuchern ein breites Spektrum an Angeboten zu gewährleisten.

Dazu werden periodisch Umfragen durchgeführt, um den Interessen und Wünschen der Vereinsbesucher und Mitglieder gerecht zu werden.

**Arte Misia** wählt sorgfältig und in Abstimmung mit den Vereinsstatuten ihre jeweiligen Experten für die Themenbereiche aus.

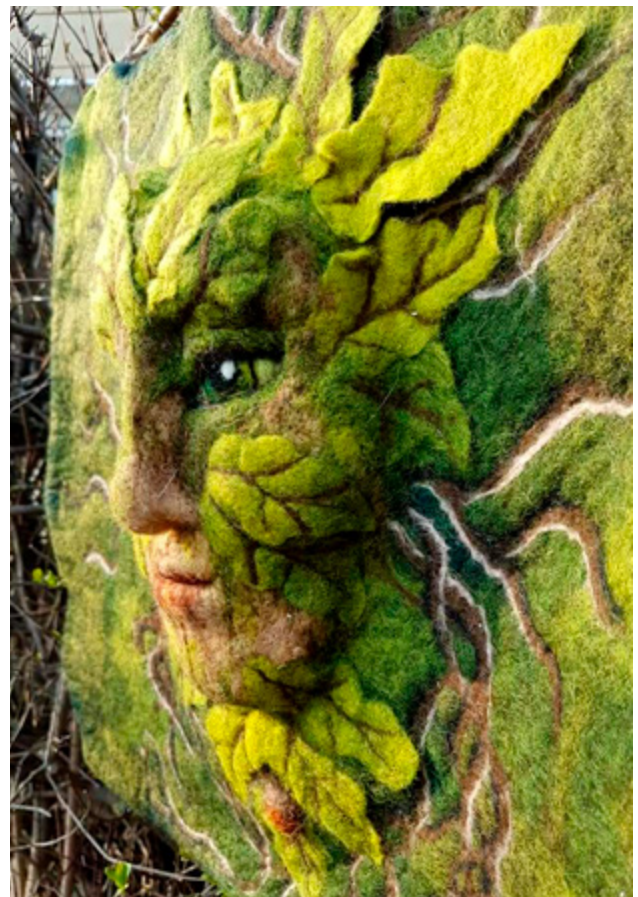


## 9. Arte Misia als Plattform für Dritte

Der Verein bietet ein breites Spektrum an Aktivitäten, Workshops, Vorträgen und Seminaren. Dafür ist ein interdisziplinärer Austausch verschiedener Experten nötig, die wiederum ihr Wissen und ihre Erfahrung in Form von Kursen und Vorträgen dem Verein anbieten.

Menschen, die ihr Schaffen und ihre Erfahrungen zum Ausdruck bringen und dabei u.a. von der breiten Vernetzung des Vereins profitieren.

**Immer im Fokus stehen dabei DIE NATUR und das MENSCHSEIN.**





## 10. Vereinstopf

Der Verein erwirtschaftet Geld. Ein Teil des Profits wird in einen Topf fließen. Dieser soll Menschen und Projekte unterstützen, deren Visionen und Ideen in die Themen **Natur** und **MenschSein** münden.

**Arte Misia** möchte Menschen unterstützen, das zu realisieren, an was sie glauben und was einen nachhaltigen Mehrwert für die Natur und die Menschheit bietet.







## 11. Sinneshof

Möchtest du neue Inspirationen schöpfen?

Möchtest du wieder mehr im Einklang mit dir und der Natur leben?

Möchtest du deine persönliche Kreativität entdecken und zum Ausdruck bringen?

### **Hereinspaziert in den Sinneshof!**

Der Sinneshof ist

- dein Rückzugsort
- deine Inspirationsquelle
- dein Wissenstempel
- deine Werkstatt
- dein Garten
- dein Atelier
- dein Seminarraum
- deine Bühne
- dein Ausstellungsraum

Der Sinneshof ist vieles und vor allen Dingen eines:

**Ein idealer Ort zum MenschSein!**



# 11. Sinneshof

## DIE RÄUMLICHKEITEN VOM SINNESHOF

### **Seminarräume**

Unsere Seminarräume sind lichtdurchflutet und bieten sowohl für Workshops als auch für Vorträge ideale Voraussetzungen.

### **Werkstatt**

Unsere Werkstatt dient überwiegend den Holz- und Filzarbeiten. Natürlich steht die Werkstatt auch all unseren kreativen Teilnehmern der unterschiedlichen Kurse zur Verfügung.

### **Ausstellungsraum und Kunst-Kaufladen**

Hier können die Exponate von Birgit und Bernhard bewundert und auch käuflich erworben werden. Auch hier ist Platz für die Exponate anderer Künstler.

### **Praxisraum**

Der Praxisraum kann von externen Therapeuten genutzt werden, um direkt vor Ort im Sinneshof Klienten zu behandeln.

### **Café & Bioladen**

Hier bewirten wir die Teilnehmer der verschiedenen Aktivitäten und verkaufen dort unsere Produkte aus der eigenen Herstellung. Selbstverständlich stehen das Café und der Bioladen auch Gästen und Kunden von außerhalb zur Verfügung.



# 11. Sinneshof

## DIE RÄUMLICHKEITEN VOM SINNESHOF

### **Gemeinschaftsküche und Sanitäre Anlagen**

In der Gemeinschaftsküche werden die Gäste vom „Mini-Hotel“ gepflegt. Außerdem finden dort auch unsere Kochkurse statt. Des Weiteren dient die Gemeinschaftsküche den Teilnehmern der Kurse und Vorträge für Getränke und Minisnacks.

Die Sanitären Anlagen bestehen aus 2-3 Gemeinschaftsbädern, und es wird einzelne Toiletten im Innen- und Außenbereich geben.

## DIE UMGEBUNG VOM SINNESHOF

### **Kleine Wohneinheiten / Bauwägen**

„Mini-Bio-Hotel“ für Menschen, die mal ein paar Tage ganz für sich alleine sein möchten und dennoch in einer geborgenen Umgebung untergebracht und gleichzeitig gepflegt werden.

### **Mein eigener Garten**

Hier bieten wir Menschen, die keinen eigenen Garten haben, die Möglichkeit, bei uns eine Feldparzelle zu pachten. Das eigene Gemüse anbauen und ernten! Sich mit anderen Parzellenpächtern austauschen.

**PERMAKULTUR wird hierbei eine tragende Rolle spielen!**





# 11. Sinneshof

## DIE UMGEBUNG VOM SINNESHOF

### **Der Duft- und Sinnesbereich**

Unser Herzstück im Aussenbereich - ein Fest für die Sinne! Dieser Bereich besteht aus einem Wahrnehmungs- und Barfußpfad. Der Barfußpfad ist aus verschiedenen Untergründen angelegt. Kleine Kieselsteine, Rindenmulch, Lehm, Gras, Holzstämme, Sand, Blätter und Tannenzapfen lassen den Besucher diese Wegstrecke erfühlen und schenken ihm ein ganz besonderes Naturerlebnis.

Der Wahrnehmungspfad ist gesäumt von zahlreichen Pflanzenvariationen. Wildkräuter, Büsche, Gräser und Blumen verströmen ihre unterschiedlichen Düfte. Einige Aromen sind intensiv, andere wiederum eher zart. Jede Pflanze fühlt sich anders an. Die Blätter und Blüten haben unterschiedliche Oberflächen: rau, weich, stachelig, klebrig, knorpelig, glatt, feucht und trocken...

Am Ende des Wahrnehmungspfades wartet ein harmonisches Wasserspiel auf den Besucher. Ein idealer Ort zum Innehalten und Nachspüren.

### **Abenteuerbereich**

Baumhaus, Lagerfeuer-Platz, Tipi und Jurte. Hier dürfen kleine und große Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und einfach spielen!

Am Abend können gemütliche Lagerfeuer-Singrunden stattfinden oder Geschichtenerzähler nehmen hier ihre Zuhörer mit in andere Welten.



## 12. Über Uns

### BIRGIT SAHNER & BERNHARD UNGER

Birgit und Bernhard sind die Initiatoren von **Arte Misia**. Sie verbindet mehr als nur eine Partnerschaft. Die beiden blicken auf ein bewegtes Leben zurück.

In ihren Lebensläufen finden sich immer wieder Parallelen. Sie haben beide Kinder, die mittlerweile schon groß sind, und die Trennung von den damaligen Partnern liegt schon einige Jahre zurück.

Beide sind von Kindesbeinen an auf besonders intensive Weise mit der Natur verbunden. Sowohl Birgit als auch Bernhard haben sich in der Mitte ihres Lebens dafür entschieden, mehr und mehr ein authentisches Leben zu führen. Der Wunsch, sich beruflich wirklich der eigenen Berufung anzunähern, nahm Gestalt an.

Die beiden verbindet die Absicht, **Mensch und Natur** wieder mehr **in Einklang** miteinander zu bringen - und sie auf diesem Weg zu begleiten.

So kam es, dass sich die Wege der beiden vor einigen Jahren kreuzten und sie nun gemeinsam mit ihrem Wirken und Schaffen über **Arte Misia** ganzheitliche Angebote zum Wohle von Mensch und Natur anbieten. Beiden liegt es am Herzen, das **MenschSein** wieder zu kultivieren.

Der Fokus liegt dabei in der Entfaltung der eigenen Kreativität - mit Achtsamkeit die eigenen Bedürfnisse und Wünsche wieder freilegen, darum geht es. Die Bedeutung der Natur mit all ihren Schätzen und Möglichkeiten spielt dabei eine tragende Rolle.



# 13. Birgit Sahner



## **FILZKÜNSTLERIN & THERAPEUTIN FÜR SPIRITUELLE LEBENSBERATUNG**

Birgit wurde in den 1960er Jahren geboren. Von klein auf hat sie sich mit der Natur tief verbunden gefühlt. Nach der Schule hat sie einige Jahre als Kosmetikerin gearbeitet. Später hat Birgit ihre vier Kinder großgezogen und mit der Familie und einigen Tieren auf dem Land gelebt. Nach der Trennung von dem Partner und als alleinerziehende Mutter kam eine Zeit mit großen Herausforderungen. Aber auch eine Zeit, in der sich ihre Liebe zum Filzen und zur Natur immer mehr zeigte.

Bald hatte Birgit ihre eigene Filzwerkstatt und war somit Kleinunternehmerin. In dieser Zeit entwickelte sich ihre Filzkunst immer deutlicher zu den Naturgeist-energien hin, die sich als Wesen, Masken und Bilder verdeutlichten. Die Reaktionen anderer Menschen auf ihre Filzarbeiten waren sehr prägnant. Viele fühlten sich auf eine ganz besondere Art von diesen Wesen berührt.



## 13. Birgit Sahner

Aus diesen Erfahrungen entstanden über die Jahre bestimmte Techniken, die bis heute Anwendung in ihren Kursen finden. Die Filzwesen, die in ihren Kursen entstehen bilden praktisch eine Brücke vom Menschen zum Naturgeistreich.

Diese Arbeit verbindet sich tief mit dem menschlichen Bewusstsein. So kam es in den Kursen immer wieder auch zu unterschiedlichen Prozessen bei den Teilnehmern.

Aus diesen Erfahrungen entstand der Wunsch, die Menschen noch intensiver und professioneller zu begleiten. So hat Birgit ihre Fertigkeiten und ihr Wissen mit einer Ausbildung zur Spirituellen Lebensberatung ergänzt.







## 14. Bernhard Unger



### **BERNHARD UNGER – SINNES- & ERLEBNISGÄRTNER**

Er wurde in den 1960er Jahren in eine Gärtnerfamilie geboren. Die Eltern hatten einen eigenen Jungpflanzen-Betrieb, und da Bernhard schon als Kind sehr naturverbunden war, ging er nach seiner Gärtnerlehre in den elterlichen Betrieb. Privat und auch beruflich hat er somit sein ganzes Leben überwiegend in und mit der Natur verbracht.

Auch sein privates Familienleben war von starken Herausforderungen geprägt. So hat auch Bernhard sich vor einigen Jahren von seiner damaligen Partnerin gelöst und ist auch beruflich neue Wege gegangen.



## 14. Bernhard Unger

Er hat eine Ausbildung als Betreuungsassistent für demenzkranke Menschen absolviert und einige Jahre in diesem Beruf gearbeitet.

Sein Fachwissen aus seinen beruflichen Tätigkeitsfeldern hat Bernhard in den letzten Jahren mit Kursen und Seminaren zur ganzheitlichen Begegnung von Mensch und Natur ergänzt.

Ihm geht es heute vielmehr darum, den Menschen und die Natur wieder zu verbinden. Aufzuzeigen, welche Schätze in der Natur verborgen liegen, welche Kraft in der Natur steckt und wie wir, wenn wir unsere Sinne öffnen, davon profitieren können.

Natürlich in nachhaltiger und harmonischer Art und Weise für die Natur und den Menschen.





## Arte Misa Sinneshof

Raum & Zeit für MenschSein und naturbezogene Kunst



## Birgit Sahner

Mediale Filzkunst, spirituelle Lebensberatung Arte Misa  
Raum für MenschSein und naturbezogene Kunst



## Bernhard Unger

Sinnes- und Erlebnisgärtner Arte Misa  
Zeit für MenschSein und naturbezogene Kunst

**Adresse:** Lahnstrasse 40, 56370 Kördorf

**Telefon:** 06486 - 90 49 664

**E-Mail:** artemisia19@gmx.de

PROJEKTGESTALTUNG FÜR ARTE MISIA

### Konzept & Text

Sandra Schuster-Böckler

[www.herzen-sehen.com](http://www.herzen-sehen.com)

### Konzept & Design

Beate Lang

[www.beate-lang.de](http://www.beate-lang.de)