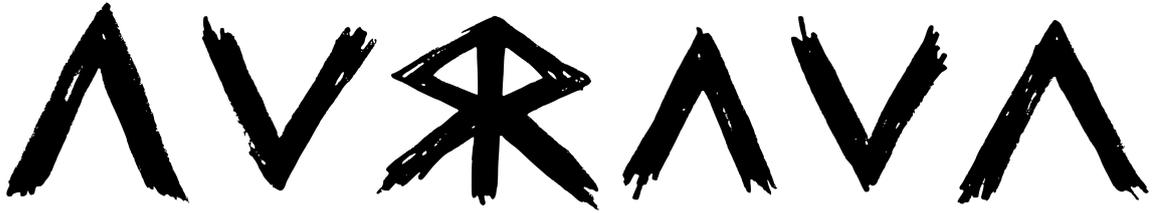


AVRAVA



AURAVA

Natur
Klang
Persönlichkeit

Juli 2022

Aurelio Weibel & Ava Runa
aurava.love@gmail.com



Dieses Konzept ist Urheberrechtlich geschützt und darf ohne
Genehmigung nicht kopiert werden.



Inhaltsverzeichnis

1. Vision	Seite 4
2. Wer wir sind	Seite 5
3. Bewusstmachung des kollektiven Naturdefizitsyndroms	Seite 7
4. Unsere Werte	Seite 9
5. Unsere drei Grundlagen	Seite 10
5.1. Natur	Seite 10
5.2. Klang	Seite 10
5.4. Persönlichkeit	Seite 10
6. Im-puls von Aurava	Seite 11
7. Infrastruktur und Standort	Seite 12
8. Finanzielles	Seite 12
9. Förderverein und Spenden	Seite 13
10. Detaillierte Dienstleistungen und Angebote von Aurava	Seite 14
10.1. Natur	Seite 14
Anbau nach Permakultur/Demeter Standard	Seite 14
Kurse und Workshops zum Thema Natur	Seite 16
Erkennen, Verwenden und Integrieren der Ur- und Beikräutern	Seite 16
Obstbaumschnitt und -pflegekurse	Seite 16
Natursteinbearbeitungs und -mauerbaukurse	Seite 17
Survivalweek	Seite 17
Retreats	Seite 17
Fastenwochen	Seite 17
10.2. Klang	Seite 17
Klang-Wirkungen	Seite 17
10.2.1. Einzelbehandlungen	Seite 19
Klangmassagen	Seite 19
10.2.2. Angebote für Gruppen Klangerlebnisse	Seite 19
Klangmeditationen	Seite 19
Klangreisen	Seite 19
Klangkonzerte	Seite 20
Singkreise	Seite 20
Klangimprovisationen	Seite 20
Tönen	Seite 20
Klangbilder	Seite 21
Spezielle Klangangebote	Seite 21
Energetisieren durch Klang	Seite 21
Metallisches Klangerlebnis	Seite 21
Instrumentenbau	Seite 21
Externe klanghafte Dienstleistungen für Firmen	Seite 21
10.3. Persönlichkeitsentfaltung	Seite 22
10.3.1. Schamanische Hochzeitszeremonie	Seite 22



10.3.2. Artgerechte Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung	Seite 22
Phase 1 Tantrische Befruchtung für Paare	Seite 22
Phase 2 Schwangerschaft und Vorbereitung auf die Geburt	Seite 23
Phase 3 Tantrische Geburt	Seite 23
Phase 4 Babybegleitung	Seite 23
Phase 5 Kleinkindbegleitung von 2,5 – 6 Jahren	Seite 23
Phase 6 Artgerechte Kinderbegleitung von 6 – 12 Jahren	Seite 23
11. Ateliers/Kulturräume/Veranstaltungen	Seite 24
Ateliers	Seite 24
Kulturwochen	Seite 24
Festival	Seite 24
Besondere Feste	Seite 24
Kurse und Workshops	Seite 25
12. Zusammenfassung	Seite 25

Anhang

Menuplan
Detaillierte Einzelbehandlungen Klangmassagen
Workshop Natursteinmauerbau
Statuten Aurava Verein
Gründungsprotokoll
Budgetplan
Aufstellung Gewinn/Verlust
Finanzierungsplan
Ideen für hausgemachte Produkte

1. Vision

Der Verein Aurava verkörpert die Realisierung unserer Vision. Unsere Vision ist es, eine längst verloren gegangene Lebensweise wieder aufleben zu lassen. Wir erschaffen einen Ort, an dem Menschen wieder das Mensch SEIN erleben dürfen. Dies ist eine wichtige Aufgabe für eine gesunde Gesellschaft.

Im Fokus unserer Gemeinschaft stehen Musik, Natur, Kultur und Persönlichkeitsentfaltung.

Die Wertschätzung der Fülle der Natur und die ganzheitliche Heilung durch Musik und Klang sind unser zentrales Anliegen.

Diese Bereiche fließen in unserem Kraftort dynamisch ineinander und ergänzen sich. Unsere Türen sind offen für Menschen, die sich dazu hingezogen fühlen, sich hier zu entfalten. Wir bieten eine kreative Plattform für Dienstleistungen im ganzheitlichen Gesundheitsbereich.

Unser Paradies lebt vom Wunsch in einer Gemeinschaft mit verschiedenen Generationen zu leben und als Begegnungsort zu wirken.

Unsere Oase ist ein Ort der Inspiration, des inneren und äusseren Wachstums, der Liebe, der Synergien, der Magie und der Lebensfreude.



2. Wer wir sind

Ava Runa

Klangtherapeutin und kreative Denk-Kraft bietet Klangreisen und harmonisierende Klangbehandlungen an, singt täglich, „schmeisst den Laden“ und ist allzeit bereit für Veränderung.

Kurze Bio:

Therapeutische Aspekte und den gesundheitlichen Nutzen mit Entspannung und dem Gefühl von Wohlbefinden in Einklang zu bringen, sieht sie in ihrer Berufung als besondere Aufgabe.

Nach erfolgreichem Abschluss ihrer Ausbildung zur diplomierten Klangtherapeutin in der Nada Brahma Akademie in Schwangau (D), ist sie als selbstständige Klang-Begleiterin tätig. Musik ist das Zentrum ihres Lebens und die Medizin der Zukunft. Ihre umfassenden Auswirkungen in allen Bereichen sind erwiesen und messbar. Klangbehandlungen bringen alle Körpersysteme ganzheitlich in Einklang.

Vor ihrer Selbstständigkeit arbeitete sie als angestellte Heilpädagogin in der Stadt Bern und hat sich entschlossen, das Schulwesen zu verlassen. Während ihrer pädagogischen Laufbahn wirkte sie nebenberuflich als Kulturvermittlerin im Museum Franz Gertsch in Burgdorf. Zudem absolvierte sie berufsbegleitend eine Weiterbildung zur astrologisch-psychologischen Beraterin. Dies half ihr ihre Persönlichkeit zu entwickeln und die Psychologie menschlichen Verhaltens vertieft zu verstehen.

Privat liebt sie es zu lesen, zu wandern, zu tanzen und den Menschen die vergessene Magie des Lebens wieder näher zu bringen.

Persönlicher Gedankenanstoss:

„Kreativität ist Chaos und Ordnung zugleich. Aus dem spontanen Moment des Chaos entsteht organisch eine neue Ordnung. Jeder Tag birgt neue Gelegenheiten zur Ausübung unserer kreativen Schöpferkraft. Aurava ist ein solcher Kraftort der Zufriedenheit und des eigenen Rhythmus.“



Aurelio Weibel

Gärtnermeister und ausführende Kraft, bringt den Menschen den nachhaltigen artgerechten Umgang mit der Natur näher, ist Gitarrenvirtuose und für viele Abendteuer zu haben.

Kurze Bio:

Nach der Handelsmittelschule absolvierte er in der Gartenbauschule Oeschberg seine breitgefächerte Ausbildung im Gartenbau und machte sich daraufhin als Unternehmer selbstständig. Seinen Gartenhelfern gab er gerne sein wertvolles ökologisches Wissen und seinen ganzheitlichen Idealismus für die Natur weiter. Dies floss auch in der Beratung seiner Kunden ein und dadurch konnte er mit seiner naturgerechten Haltung zu ökologischen und natur-freundlichen Gartenanlagen und -denkweisen verhelfen. Nach knapp siebzehn Jahren Selbstständigkeit, begleitet von etlichen lehrreichen und bereichernden Aufträgen und Erfahrungen, kreierte er nun seine eigenen Gartenprojekte nach Permakultur Grundsätzen. Dabei liegen ihm die Wiederbelebung der lokalen Urpflanzen und Naturbaustoffe, z.B. stabile Natursteinbauwerke ohne Beton, am Herzen. Durch das Realisieren von gemeinschaftlichen Bauprojekten und nachhaltigen Bauweisen, kommt er im Bereich des Zwischenmenschlichen, sowie der Forschung, Optimierung und Kreation alternativer Wohnformen in seine Kraft.

Als Vater von zwei Jugendlichen hat er es sich in dieser technisierten, konsumorientierten Welt zur Aufgabe gemacht seine Werte über Mensch und Natur zu vermitteln. Er sieht es als Chance, dieses Naturbewusstsein mit dem Projekt Aurava vorzuleben und weiterzugeben. Des Weiteren inspiriert er als Improvisationskünstler und Gitarrenvirtuose Menschen mit intuitiver Musik und Klang.

Persönlicher Gedankenanstoss:

„Eine Liegenschaft zu kaufen und eine Gemeinschaft zu gründen ist seit Langer Zeit ein grosses Anliegen. Wo ich früher beim Durchforsten der Inserate hie und da auf eine interessante Liegenschaft stiess, finde ich heute fast nur noch Gesuche von Gleichgesinnten, die sich genau das Gleiche wünschen: Einen Ort der Ruhe. und intakten Natur, um das weit verbreitete Naturdefizitsyndrom zu heilen und sich zu entschleunigen. Auch in meinem Freundeskreis sehe ich diesen klaren Trend. Diese sichtbare Nachfrage nach so einem Projekt motiviert mich dies nun mit einem guten Team an unserer Seite zu realisieren.“



3. Bewusstmachung des kollektiven Naturdefizitsyndroms

Aurava ist eine Naturoase mit der Vision, in der wir botanische Medizin, Ernährung, Gesundheit, Shinrin Yoku und Vieles mehr leben und vermitteln, um die Menschen wieder mit der Natur und somit mit dem Ursprung zu verbinden. Wir helfen Menschen in und mit der Natur in ihre Kraft zu kommen.

Die Menschheit leidet am Naturdefizitsyndrom. Der Begriff beschreibt die menschliche Entfremdung von der Natur mit den dazugehörigen schwindenden Sinneserfahrungen, Aufmerksamkeitsproblemen und einer steigenden Anzahl an körperlichen und emotionalen Erkrankungen. Das kann nicht nur den Einzelnen betreffen, sondern ganze Familien, Gruppen oder sogar Städte und ganze Gesellschaften. Statistiken belegen, dass dort, wo Natur in Städten schlechter erreichbar oder seltener vorhanden ist, die Kriminalitätsrate gestiegen und Depressionserkrankungen zugenommen haben. Die Natur ist immer weniger Bestandteil unserer Lebenswirklichkeit. Kinder wachsen in einem künstlichen Umfeld in städtischen Gebieten auf und verlieren den Zugang zur Natur. Sie haben Tiere wie Fledermäuse, Frösche oder sogar Kühe noch nie in freier Wildbahn gesehen, geschweige denn angefasst. Selbst da, wo die Kinder der Natur nahe sind, weil sie in ländlichen Gebieten groß werden, zieht es sie kaum mehr nach draußen. Baumhäuser errichten, Wälder erkunden und Vögel beobachten sind uncoole Beschäftigungsmöglichkeiten.

Die Menschheit entfremdet sich mehr und mehr von der natürlichen Lebensweise hin in eine künstliche Intelligenz. Dies wird zunehmend ein beobachtbares gesellschaftliches Problem.

Unser Projekt Aurava möchte diesem Trend entgegen wirken. Wir gestalten einen Raum in dem Personen wieder zur Einfachheit und Natürlichkeit des Menschseins zurückfindet. Mit unserem Erfahrungsschatz und dem Wissen über die Ganzheitlichkeit gestalten wir eine neue Welt, denn nur in einer ganzheitlich in sich funktionierenden Welt, wird gesundes Wachstum und bedingungslose Heilung begünstigt. Deshalb ist uns die Vernetzung von kulturellen, musikalischen und sozialen Aspekten in Aurava sehr wichtig.

Wir ermöglichen Menschen den Zugang zu einheimischen Heil- und Nahrungspflanzen mit einer Reihe von Kursen und Workshops sowie anderen Programmen, um die Heilkräfte der Natur wieder ins Leben zu



integrieren. Naturschutz, Biodiversität, biologisch-dynamischer Anbau und ganzheitliche Ökologie sind dabei wichtige Themen, um die Zusammenhänge der Natur wieder ins Bewusstsein der Menschen zu bringen.

In unserem Verkaufsladen haben die Menschen die Möglichkeit die nachhaltigen lokal hergestellten Nahrungsmittel einzukaufen und erhalten einen Überblick der Vielfalt und Herstellungsmöglichkeiten von Naturprodukten. Im Bistro verköstigen wir Besucher und Kursteilnehmer mit abwechslungsreichem und saisonalem Speis und Trank.

Wir kultivieren einen botanischen Kräutergarten und verschiedene Gewächshäuser mit einheimischen gesunden und saisonalen Produkten.

Aurava zeichnet sich mit einer umfangreichen Sammlung von Heilpflanzen, einer Apotheke zur Herstellung von Kräutertees und anderen Präparaten sowie Gärten mit Küchenkräutern, Gemüse und Beeren vorbildlich und zukunftsweisend für eine nachhaltige und ganzheitliche Gesundheit aus.



4. Unsere Werte

Folgende Werte leben wir in unserer Aurava Gemeinschaft:

Wir leben im Einklang mit der Natur und sind eine vielseitige Gemeinschaft.

Wir nutzen Ressourcen gemeinschaftlich und teilen uns die Arbeit für die Bewirtschaftung von unserem zukunftsorientierten bio-dynamischen Permakulturland.

Wir erhalten einen Erholungs-, Lern- und Begegnungsort mit Bistro/ Restaurant, sowie einen kleinen regionalen Verkaufsladen.

Wir bieten zukunftsweisende und ganzheitliche Gesundheitsförderung durch klangtherapeutische Angebote, natürliche gesunde Ernährung und Naturerlebnisse an.

Wir fördern die Attraktivität der Region durch Agritourismus und Agricampeggio (Camping und Glamping) und steigern so die regionale Wertschöpfung. Wir schaffen Arbeitsplätze in der Region (u.a. Hauswart, Rezeptionist, Gärtner, Koch, Administration, Raumreinigung).

Wir fördern den Kulturaustausch dank Workshops und Arbeit-gegen-Hand für Mithelfende im Permakulturgarten.

Wir gestalten unser Land mittels ökologisch nachhaltigen Bauweisen. Dazu gehören die Installation einer Solaranlage, eine Regenwasser-sammlung und eigene biologische Kläranlage, nachhaltige Heizformen und gemeinsam genutzte Fahrzeuge.

Wir kochen vorwiegend vegetarisch. Lokale und natürlich biologische Ernährung sind uns ein zentrales Anliegen. Wir nutzen, was uns die Natur auf unserem Grundstück schenkt und verarbeiten dies zu köstlichen Produkten.



5. Unsere drei Grundlagen

Aurava bietet drei Bereicherungen, welche ganzheitlich ineinander fließen.

5.1. Natur

Wir streben eine Selbstversorgung durch Gärten nach dem Prinzip der Permakultur an. Wir bieten Waldprodukte an und stellen lokale Naturprodukte sowie Lebensmittel her. Wir führen eine eigene Heilpilzproduktion. Wir lassen Renaturierungsansätze und –ideale einfließen. Unsere Infrastruktur bietet eine Plattform für Beratungen sowie Workshops.

5.2. Klang

Regelmässig werden Klangmeditationen, Klangreisen, Klangimprovisationen, Jams, Chanting, Tönen, Klangkonzerte sowie Singkreise im grossen oder kleinen Gruppenraum oder in der umgebenden Natur gehalten. Es gibt diverse Einzelbehandlungsangebote mit folgenden Instrumenten: Klangmassagen mit Klangschalen, Gong, Schamanentrommel, Monochord, Stimmgabeln, Kristallklangschalen, Obertongesang und Didgeridoo. Es werden massgeschneiderte Workshops in allen erdenklichen Kombinationen angeboten. Aurava bietet ein Forschungsfeld und Spielraum für heilsame Frequenzen.

5.3. Persönlichkeit

Ein Leben mit täglicher Achtsamkeit und des Im-Moment-Seins und Im-Körper-Seins erschafft Zufriedenheit, Entspannung und Klarheit. Ganzheitliche Entwicklung auf der Ebene des Geistes, des Körpers und der Seele sind für uns wichtige Bestandteile der Persönlichkeitsentfaltung. Dazu gehören die Bewusstmachung der Wurzeltraumen aus der Kindheit, die Kunst des Beziehungswohlstands und die artgerechte Begleitung von Kindern. Wir geben unser Wissen aus unserem Erfahrungsschatz weiter. Dies in Form von Kursen, Workshops, Gruppenveranstaltungen, Paarberatungen, und vielem mehr. Dazu engagieren wir Fachspezialisten und Gastreferenten.



6. Im-Puls von Aurava

Bei Aurava taucht man in ein energetisch positiv geladenes Vakuumkraftfeld, in ein Mikroklima der Subsistenz, eine Welt in der man sich zu Hause fühlen und bei sich ankommen kann. Aurava bietet einen Raum für Rück-zug (sich zurückziehen vom Normalen) und Aus-zeit (die Zeit auslassen).

Ein Rückzug ist eine Zeit, in der man aus seinem alltäglichen Leben heraustritt und offen ist für stille Reflexion und das Hören auf das, was das Leben einem sagt.

Es ist eine Zeit der Erneuerung und des Lernens und kann eine Zeit der Ruhe und der Wiederherstellung der Herzensintuition sowie der Rückverbindung mit der eigenen Stimme der Seele sein.

Eine Auszeit von Essgewohnheiten löst eine Verdauungssanierung aus und kann Kraftreserven generieren sowie zu mehr Klarheit im Geist führen. Bei Aurava wird mit den natürlich vorhandenen Pflanzen um das Haus herum gekocht. Lokal, biologisch und mit viel wohlwollender Energie.

Oft kommen Menschen zu einem Retreat, nachdem sie durch ihre Wochen und ihr Leben gehetzt sind, um dann endlich erschöpft und ausgelaugt bei sich anzukommen.

Manchmal sind Auszeiten aufgrund von Verpflichtungen und beruflichen sowie familiären Aufgaben die einzige Möglichkeit, sich eine echte Pause zu gönnen.

Aurava Auszeiten helfen Menschen ihr Leben entspannter zu betrachten, Kraft zu tanken und zu erkennen, was der nächste Schritt ist.

Erfahre dich selbst neu!



7. Infrastruktur und Standort

Wir wünschen uns eine Liegenschaft, die mit dem Auto gut zugänglich ist. Das Haupthaus verfügt über zahlreiche Zimmer für mindestens 25 Gäste, Seminarteilnehmer und interne Mitglieder. Ein Seminarraum, oder ein passender Raum der für Gruppenveranstaltungen ausgebaut wird, ist essentiell. Die Infrastruktur des Grundstücks und der Immobilien bietet Kapazität, um diverse Ateliers zur beleben. Die Küche ist genug gross und zentral. Vorhanden ist auch eine Scheune oder ein Nebengebäude, welches sich ebenfalls zum Ausbau eignet oder als Werkstatt benutzt werden kann.

Das Grundstück verfügt über eine eigene Wasserquelle für die Versorgung von frischem und gesundem Trinkwasser. Auf dem Grund oder angrenzend gibt es ein kleines Fliessgewässer, welches mit natürlichen angestauten Becken zur Erholung und zum Schwimmen dient.

Das Land ist mindestens 2ha gross und mit Obstbäumen und einem Gemüsegarten ausgestattet. Der Wald ist angrenzend und es gibt bestehende alte und Schatten spendende Bäume. Die Natur ist intakt und eine grosse Biodiversität ist vorhanden. Das Gelände ist terrassiert und eignet sich für den Bau von Plattformen und mobilen Wohnbauten. Elektrosmog gibt es kaum.

8. Finanzielles

Aurava ist selbsttragend und strebt eine Selbstversorgung und Selbstständigkeit durch folgende Dienstleistungen und Einkommensquellen an:

Unsere Klangheilungsangebote finanzieren einen Teil des Unterhalts unserer Infrastruktur und Personalkosten.

Wir bieten Weiterbildungen, Retreats, Seminare und Workshops für die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und des Naturbewusstseins an.

Wir verkaufen unsere lokal hergestellten Naturprodukte in unserem Hofladen und verköstigen unsere Besucher in unserem Bistro.

Die Infrastruktur bietet einen Raum für Gastreferenten und Atelierräumlichkeiten. Diese werden für Veranstaltungen und



verschiedenartige Events (Konzerte, Festivals und Vorträge) vermietet oder selber organisiert und durchgeführt. Die Verköstigung und Verpflegung der Besucher bringt weitere Einnahmen.

Mit Übernachtungen, Catering und Firmenanlässen generieren wir ebenfalls Einkünfte.

Durch die Gewinne unseres Projektes Aurava gewährleisten wir unsere Weiterentwicklung und Optimierung.

Um unsere Vision zu verwirklichen sind wir zu Beginn auf Spenden von Firmen und Privaten sowie Stiftungsgelder angewiesen.

Der Budget- und Finanzierungsplan sowie die Aufstellung des Gewinnes/ Verlustes sind im Anhang aufzufinden.

9. Förderverein und Spenden

Als Plattform für die Spendensammlung und Darlehensverwaltung haben wir den Verein Aurava mit Sitz in Baar gegründet (siehe Statuten und Mitgliederversammlung im Anhang).

Die Vereinsmitglieder haben diverse Vorteile im Projekt Aurava und werden über den Prozess des Projektes auf dem Laufenden gehalten.

Grosse Spendengeber werden auf unserer Homepage und an der Willkommenstafel vor Ort namentlich erwähnt und verdankt.

Weitere Informationen www.aurava.love

10. Detaillierte Dienstleistungen und Angebote von Aurava

Hier werden unsere drei Hauptbereiche erläutert und vorgestellt.

10.1 Natur

Wir streben eine Selbstversorgung durch Gärten nach dem Prinzip der Permakultur an. Wir lassen vergessen gegangene Pflanzen und Verfahren aufleben, bieten Waldprodukte an und stellen lokale Naturprodukte sowie Lebensmittel her. Wir bewirtschaften eine eigene Heilpilzproduktion. Wir lassen Renaturierungsansätze und –ideale einfließen.

Aurelio Weibel, selbstständiger Gartenbauer, leitet diesen Bereich. Er hat sich auf naturnahe Gärten und nachhaltigen artgerechten Umgang spezialisiert.

Anbau nach Permakultur/Demeter Standard

Durch den heutigen konventionellen Anbau und Monokulturen wird in der Landwirtschaft Kunstdünger benötigt, da die Böden schnell ausgelaugt sind. Dadurch fehlen den Pflanzen die natürlichen Nützlinge und Nistmöglichkeiten. So können keine sich unterstützende Pflanzengemeinschaften gebildet werden und Gift muss eingesetzt werden.

Wir verzichten auf unseren Ökoflächen auf diese ungesunden Produkte. Diverse Pionierprojekte belegen einen chemiefreien Weg, wie zum Beispiel die Arbeiten von Sepp Holzer. Bei ihm haben sich auf 1200 M. ü. M. diverse Ess- und Nutzpflanzen dauerhaft im Ökosystem integriert.

Das Vorgehen bei einer Permakultur ist zuerst das Land genau zu beobachten, die Bodeneigenschaften und –qualität zu prüfen, zu sehen was bereits wächst, wie sich das Klima, die Witterung und die Sonneneinstrahlung verhält, usw.

In einem zweiten Schritt dürfen kleine Nutztiere den Gartenbereich umgraben und düngen, bevor sie auf die Weide bei den Obstbäumen gelassen werden. Dann wird eine Samenmischung von verschiedenen einheimischen und alten Ess- und Nutzpflanzen ausgebracht.

Wo der Samen fällt und er gut keimt, entstehen gesunde Pflanzen im für sie genau richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Die Pflanzen haben dadurch die



optimalen Bedingungen und bleiben von Schneckenfrass verschont, da Schnecken lediglich schwache und kränkelnde Pflanzen fressen. Von den ausgesäten Pflanzengattungen wird nur ein gewisser Teil wachsen, da nur für sie die optimalen Bedingungen erfüllt werden. Dadurch wachsen genug Pflanzen einer Gattung, die mit Schädlingen geteilt werden können. Zusätzlich locken die Schädlinge auch immer Nützlinge an und sind oftmals nicht nur schädigend. Sie bringen wertvolle Stoffe in den Boden und zersetzen abgestorbene Pflanzenteile, um nährstoffreichen Humus zu bilden.

Die Natur gleicht sich immer selber aus. Kontraproduktiv ist es, wenn wir eingreifen und versuchen die Natur zu kontrollieren (Gift, Kunstdünger, etc.). Die Symbiose die mit den Schädlingen/Nützlingen, bzw. Gartenfreunden, eingegangen wird, belohnt uns hingegen. Nehmen wir das Beispiel der Bienen im gut funktionierenden Ökosystem: Sie werden uns als Dank für die chemiefreien Blüten mit gutem und gesunden Honig belohnen, zudem bestäuben sie unsere Obstbäume. Beim Igel ist es sein Engagement, uns die Schnecken und andere Parasiten zu dezimieren, wofür er lediglich Ast- und Laubhaufen, sowie Wildhecken benötigt. Somit kann das Laub und die abgefallenen Äste liegen bleiben. Alles darf so sein, wie es von der Natur aus gedacht ist und beschert uns keinen grossen Mehraufwand, wie wir uns das von der konventionellen Gartenpflege gewohnt sind. Es ist ein Geben und Nehmen.

Pflanzengemeinschaften

Ein weiteres Thema welchem Beachtung geschenkt wird, sind Pflanzengemeinschaften. Es gibt diverse Pflanzen die sich gegenseitig helfen und fördern, sowie es natürlich auch schädigende Nachbarn gibt. Beachtet man solche Verbindungen kann einmal mehr auf Kunstdünger und Giftstoffe verzichtet werden.

Hat sich einmal eine Pflanzengattung in diesem Paradies integriert, wird es genügend Exemplare geben, so dass sich die Pflanze neben dem Bedarf des Menschen und dem Anteil für die „Gartenfreunde“ durch Selbstaussaat noch weiter ausbreitet. Ein Samen der durch die Selbstaussaat auf dem Boden landet, wird am für ihn besten Platz zu den besten Bedingungen wachsen, es gibt gesunde Pflanzen und der Kreislauf ist geschlossen.



Kurse und Workshops zum Thema Natur

Erkennen, Verwenden und Integrieren der Ur- und Beikräutern

Viele unserer „Unkräuter“ (besser Ur-, oder Beikräuter) sind vergessen gegangene Heilpflanzen. Sie sind aus unserem Speiseplan und unserer Hausapotheke verschwunden, obwohl sie sich überall hartnäckig zeigen. Könnte es sogar ein Geschenk des Universums sein? Durch ihr schon fast aufdringliches Erscheinen versuchen sie uns auf ihre Wichtigkeit und Gesundheit aufmerksam zu machen.

Beobachtungen haben gezeigt, das der Grund ihres vielfachen Auftretens sogar als Hinweis auf ein Problem oder eine Krankheit des Gartenbesitzers gedeutet werden kann. Erscheinen zum Beispiel in einem Jahr besonders viel Wolfsmilchgewächse, kann dies ein Hinweis oder Aufruf sein, Hautkrankheiten mit diesem gesunden milchigen Pflanzensaft zu behandeln.

Mangelerscheinungen aufgrund einseitiger Ernährung kann durch den Verzehr von nährstoffreichen und mineralienhaltigen Beikräutern entgegen gewirkt werden.

Obstbaumschnitt und -pflegekurse

In diesem Kurs werden Obstbäume und deren Pflege bekannt gemacht. Folgende Fragen werden im Kurs beleuchtet: Wie erkenne ich „Wasserschosse“ und Fruchtholz und wie fördere ich den Obstertrag und wie vermindere ich den Wachstum? Wie gehe ich mit Schädlingen um und locke Nützlinge an? Wann schneide ich die jeweiligen Bäume und wann breche ich Knospen oder Blüten aus und wann ist dies überhaupt nötig? Der Zusammenhang zwischen Bienen und gesundem Obst wird ebenfalls aufgezeigt.

Natursteinbearbeitungs und -mauerbaukurse

Hier wird gelehrt, wie man ohne Beton aus einheimischen Natursteinen stabile natur-, und nützlingsfreundliche Mauern, Treppen und Beläge baut. Beispiel eines Natursteinmauerbau-Workshops im Anhang.

Survivalweek

In der Natur Tage und Nächte ohne Technik, Mobilephones und Alltagsstress erleben, Seile aus Brennesselfasern herstellen, mit Seil und Stock Feuer entfachen, Besteck aus Holz und Steinen fertigen, natürliche und einfache Wasserfilterung durchführen, Outdoor Übernachtungen und vieles mehr.



Retreats

Rückzug vom Alltagsstress ohne Störgeräusche, Abgas und Elektrosmog in naturfreundlicher Umgebung mit gesundem Essen. Optionale Angebote: Klangheilung und Yoga.

Fastenwochen

Entschlacken und Fasten mit begleiteter Ernährungsberatung und intensiver Befassung mit dem zweiten Gehirn: Dem Darm. Inklusive vier Yogastunden und zwei Klangerlebnissen.

10.2. Klang und Musik

Regelmässig werden Klangmeditationen, Klangkonzerte sowie Singkreise im grossen oder kleinen Gruppenraum oder in der umgebenden Natur gehalten.

Ava Runa, Klangtherapeutin, leitet den Bereich Klang und Musik. Sie bietet Klangmassagen und weitere klangtherapeutische Behandlungen im dafür vorgesehenen Therapieraum an.

Klang-Wirkungen

Musik und Klang sind die Medizin der Zukunft. Es ist wissenschaftlich erforscht, dass Musik und Klang sowie Gesang die ureigenen Selbstheilungskräfte fördert.

In vielen Kulturen gilt Klang als Ursprung allen Seins. Alles im Universum ist Schwingung, alles ist Energie. Viele indigene Kulturen wissen schon lange über die heilende Wirkung von Klang. So wurde und wird Musik und Klang seit früher Zeit als Medizin genutzt.

Klang wirkt auf allen Ebenen unseres Seins (Körper, Psyche und Seele). Da unser Körper zu einem grossen Teil aus Wasser besteht, wird der ganze Körper durch Klang bis in die Zellen in Schwingung und sanfte Vibration gebracht. So wird erst mal alles aufgewirbelt und dann in eine neue Ordnung gebracht.

Klang kann uns ganz tief berühren, verbessert die Körperwahrnehmung und die Regulation des Nervensystems. Der Selbstheilungsprozess wird gefördert. Es können Blockaden gelöst werden und die Energie somit wieder fließen. Klang führt in einen tief entspannten Zustand und hilft Stress



abzubauen. Er unterstützt die Rückverbindung zu sich selbst, seinem Kern, seiner Seelenssenz und fördert somit das Vertrauen in sich und das Leben.

Durch unsere Angebote können sich Besucher in einer entspannten Atmosphäre die Zeit nehmen, sich ganz dem Klang der Schwingungen hinzugeben. Dies ermöglicht eine wohltuende Tiefenentspannung, führt zu einer Zentrierung des Bewusstseins und unterstützt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Durch den Klang und die Schwingungen der gespielten Naturton-Instrumente, wie Klangschalen, Trommeln oder Gongs wird eine natürliche tönende Ordnung erzeugt, in die mit den obertonreichen Instrumenten eingetaucht werden kann. Dadurch kommen Körper, Geist und Seele wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

Wenn Körper, Geist und Seele neu zusammenfinden, können alte Verspannungen losgelassen werden. Für viele Menschen beginnt so ein fühlbarer Prozess, durch den aus der Ordnung Geratenes wieder in den natürlichen, ursprünglichen Zustand gebracht werden kann. Die positiven Auswirkungen auf Gesundheit, Kraft, Energie und Motivation führen schliesslich zu spürbar mehr Lebensqualität.

10.2.1. Einzelbehandlungen

Eine detaillierte Beschreibung der Einzelbehandlungen ist im Anhang zu finden. Folgende Einzelbehandlungen können bei Aurava gebucht werden:

Klangmassagen

Folgende Klangmassagen werden als Dienstleistungen angeboten:

- Monochord Behandlungen
- Tibetische Klangschalen Massage
- Stimmgabel Behandlung
- Didgeridoo Behandlung
- Schamanentrommel Behandlung
- Obertongesang
- Gong-Behandlung

Auf Wunsch können auch diverse Instrumente miteinander kombiniert werden. So kann ein individuelles Klangerlebnis angeboten werden.



10.2.2. Angebote für Gruppen Klangerlebnisse

Folgende Angebote für Gruppen können bei uns gebucht werden:

Klangmeditationen

Klangmeditationen mit Naturton-Instrumenten werden jede Woche regelmässig angeboten. Dabei erfahren die Besucher die heilsame Wirkung von auf 432Hz gestimmten Instrumenten, die das gesamte Körpersystem ganzheitlich in Einklang bringen und somit mehr Gelassenheit, Tiefenentspannung und Gesundheit fördern. Die Klangmeditationen werden von Aurelio und Ava angeleitet und für die Besucher ist es eine Wellness-Erfahrung in der tiefe Erkenntnisse ausgelöst werden. Die Persönlichkeit wird gestärkt und der Fokus auf lösungsorientierte Handlungsmöglichkeiten generiert.

Klangreisen

Instrumentale Klangreisen können auf Wunsch auch für private Gruppenevents gebucht werden. Die Teilnehmer befinden sich in bequemer liegender Haltung mit geschlossenen Augen. Dabei erfahren sie eine Tiefenentspannung und die heilsamen Frequenzen der Naturtoninstrumente. Catering ist auf Wunsch dazu erhältlich. Dieses Angebot ist eine gute Kombination in Ergänzung zu Yoga Sessions.

Klangkonzerte

Klangkonzerte werden von unserer Gemeinschaft und verschiedenen externen Künstlern angeboten. Dabei ergänzt unsere Sammlung an Instrumenten diese nach Bedarf. Diese Konzerte werden mit live gespielten elektronischen Elementen (Synthesizer und Musiksoftware) untermalen. Wir bieten den Raum für den Event und versorgen die Besucher mit lokalen selbst hergestellten gesunden Beköstigungen.

Unser künstlerisches Repertoire ob akustisch heilsam oder elektronisch tanzbar bieten wir für externe Veranstaltungen an. Weitere Informationen zu unserem Glitzerklang finden Sie auf www.aurava.ch.

Singkreise

Singkreise finden wöchentlich statt und sind sehr heilsam für die Psyche eines Menschen. Durch die Stimme und das Tönen werden negative Zellerinnerungen aufgelöst und befreit. Der Mensch fühlt sich durch die Gruppenfrequenz bestärkt und geht bewusster und achtsamer mit Herausforderungen des Lebens um.



Klangimprovisationen

Dies ist eine Plattform für alle, die mit verschiedenen Instrumenten in der Gruppe improvisieren möchten. Dabei entsteht eine Gruppenharmonie und alle Teilnehmer erfahren das bestärkende Gefühl musikalischen Ausdrucks. Dies führt zu mehr Zufriedenheit und stärkt das Selbstbewusstsein.

Tönen

Blockaden werden aus dem Körper heraus gesungen, getönt und gestöhnt. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Es geht darum, die Stimme zu befreien und unseren Gefühlen Raum zu geben. Durch die Aufmerksamkeit, die wir den einzelnen Körperstellen geben und mit Heilenergie besingen, können sich diese einschränkenden Gefühle in den Zellen auflösen. Diese Gruppenerfahrung wird durch ein Instrument begleitet. Durch das gemeinsame Tönen ist die Heilwirkung für alle Teilnehmer besonders effektiv.

Klangbilder

Durch Klang entstehen wunderschöne Klangbilder mit Sand oder Wasser. Die geometrische Ordnung wird wieder hergestellt. Durch unsere Installationen wird Klang auf metallischen Unterlagen mit Sand oder in Wasserbehältern sichtbar. Die optische Ästhetik ist äusserst wohltuend.

Spezielle Klangangebote

Energetisieren durch Klang

Durch das bewusste Energetisieren von Wasser, Gegenständen und Esswaren werden durch harmonischen Klang gute Energie und positive Schwingungen zugeführt. Die positive Auswirkung von Beschallung und gutem Zureden wurde in diversen Wasseruntersuchungen nachgewiesen, wie zum Beispiel in der Forschung von Masaru Emoto.

Metallisches Klangerlebnis

Verschiedene interessante Klangkörper aus recycelten Metallen lassen die Umgebung auf unserem Grundstück zum Erlebnis werden.



Instrumentenbau

In unserer Werkstatt werden neuartige Instrumente aus verschiedenen Naturmaterialien gebaut.

Externe klanghafte Dienstleistungen für Firmen

Die oben erläuterten musikalischen Dienstleistungen werden auch extern von uns angeboten. Wir bieten Gesundheitsförderung für Mitarbeiter durch Klangmeditationen in Kombination mit Yoga z.B. in der Mittagspause an. Klangtherapeutische Angebote und Klangreisen für Wellness-Institutionen vor Ort decken einen weiteren Bereich ab. Zudem erstellen wir individuelle Musik für telefonische Warteschleifen von Firmen. Wir sind offen für diverse weitere Klangdienstleistungen auf Wunsch.

10.3. Persönlichkeitsentfaltung

Die Bewusstseinsweiterung steht als dritter Punkt im Fokus. Ein Leben mit täglicher Achtsamkeit und Meditation des Im-Moment-Seins erschafft eine Zufriedenheit, Entspannung und Klarheit. Ganzheitliche Entwicklung auf der Ebene des Geistes, des Körpers und der Seele sind für uns wichtige Bestandteile der Persönlichkeitsentfaltung.

Dazu gehören die Bewusstmachung der Wurzeltraumen aus der Kindheit, die sexuelle Heilung der falschen Wertvorstellungen diesbezüglich, den Beziehungswohlstand und artgerechte Begleitung von Kindern. Dafür haben wir verschiedene Methoden erforscht und geben unser Wissen an Andere aus unserem Erfahrungsschatz weiter.

Schamanische Rituale und Methoden tragen einen wertvollen ganzheitlichen Beitrag zu unseren Beratungen bei. Dies in Form von Kursen, Workshops, Gruppenveranstaltungen, Paarberatungen und Weiterem. Dieser Bereich wird sich mit den Anfragen an unsere Begleitung natürlich formen und entfalten. Hierzu werden wir auch Spezialisten zu diversen psychologischen Themen hinzuziehen.

10.3.1. Schamanische Hochzeits-Zeremonie

Wir bieten speziell zusammengestellte unkonventionelle Trauungszeremonien und schamanische Rituale. Diese werden individuell und intuitiv mit allen Beteiligten kreiert und von Aurava durchgeführt.



10.3.2. Artgerechte Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung

Unser Angebot dient allen Paaren, die eine artgerechte Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung geniessen möchten. Ihr Kind wird als Mensch zur Welt gebracht, mit artgerechter Geburt und artgerechtem Verhalten und Vorgehen der Eltern. Alle Phasen werden mit individuellen Klangangeboten begleitet.

Phase 1 Tantrische Befruchtung für Paare

In der ersten Phase lernt das Paar tantrische Liebetechniken zur Befruchtung. Dieser Prozess beinhaltet viel Geduld mit sich und dem Partner, Selbstreflexion der Gefühle sowie Transformation der Schmerzen in Penis und Vagina, Einfühlungsvermögen in den Partner, Empathie und gegenseitige Förderung, Akzeptanz des Körpers, Entwicklung eines neuen Körpergefühls und gesteigerte Sensitivität. Kommunikation mit der Seele des Kindes, Einladung des Kindes, Befruchtung durch totale Hingabe im richtigen Moment.

Phase 2 Schwangerschaft und Vorbereitung auf die Geburt

In der zweiten Phase lernt das Paar alle wichtigen körperlichen und seelischen Vorbereitungen für die Geburt. Das Paar lernt die Schwangerschaft artgerecht zu geniessen, mit Entspannungstechniken, Atemübungen, Klangbegleitung, Stimmentwicklung durch gezielte Übungen mit dem persönlichen Grundton und Gesang für die Kinderseele, artgerechte Techniken, um eine schmerzfreie orgasmische Geburt zu erleben, Wassergeburtsvorbereitung, Hypnosetechniken für die schmerzfreie Geburt, Auswahl der artgerechten Hebamme, Körperpflege durch vegane Ernährung, Lachtherapie, Farbtherapie, tantrische Kommunikation mit dem Partner und dem Kind. Vorbereitung des zu Hauses für die tantrische Geburt mit Checkliste aller nötigen Vorbereitungen.

Phase 3 Tantrische Geburt

Die Geburt wird von unserem Klang und der artgerechten Hebamme begleitet. Nach der Geburt, wird das Coaching durch wöchentliche Beratungen und Feedback begleitet.

Phase 4 Babybegleitung

Durch die erworbenen Werkzeuge, können die Eltern das Baby nun tantrisch Begleiten. Sie verstehen die artgerechte Kommunikation mit dem Kind, Verhalten sich gemäss den Empfehlungen der artgerechten



Kindererziehung. Im Vorfeld lesen die Eltern das Buch artgerecht – das andere Babybuch von Nicolas Schmidt. Bindungstipps, Babypflege, Ernährung, Stillen, Schlaf, Abhalten/Windelfrei, Tragen, artgerecht spielen, Situative Hilfen, Babykommunikation. Falls Fragen auftauchen, wird ein Termin zur Beratung bei Aurava gebucht. Diese Begleitung wird die ersten 2,5 Jahre angeboten.

Phase 5 Kleinkindbegleitung von 2,5 – 6 Jahren

Nach dem 2,5 Lebensjahr kann das artgerecht Coaching weitergeführt werden. Die Beratungssessions werden individuell vereinbart.

Phase 6 Artgerechte Kinderbegleitung von 6 – 12 Jahren

Nach dem 6 Lebensjahr kann das artgerecht Coaching weitergeführt werden. Die Beratungssessions werden individuell vereinbart.

11. Ateliers/Kulturräume/Veranstaltungen

Ateliers

Auf unserem Grundstück befinden sich eine geräumige Begegnungszone mit Gemeinschaftsküche, mehreren Gästezimmern und Zimmern für die Gemeinschaft, ein grosser Dachstock für unsere Angebote, ein Therapiezimmer und Ateliers mit verschiedenen Bereichen.

In den Nebengebäuden befinden sich eine Werkstatt, ein Arbeitslabor und Veranstaltungsräumlichkeiten. Werden weitere Ateliers und Arbeitsräumlichkeiten benötigt, können Jurten oder Bauwägen zu Verfügung gestellt werden. Diese dürfen von unseren Gästen und Workshopteilnehmern verwendet werden.

Kulturwochen

Zwei Mal im Jahr werden die Aurava Kulturwochen durchgeführt. Dabei sind die Türen eine Woche für alle geöffnet, damit den Besuchern ein Einblick in unseren Tätigkeitsbereich in die Arbeit der bei uns lebenden Künstlern gewährt wird. So findet ein kultureller Austausch und Markt statt, wo Kunstwerke erworben werden können. Untermalen wird diese Woche mit lokalen Verköstigungen und Darbietungen.



Festival

Zwei Mal im Jahr wird das grosse Aurava – Festival gemäss unseren Guidelines durchgeführt. Das erste Mal Mitte Mai als das „Befruchtungsfest“ und das zweite Mal als Erntedankfest im Herbst. Ein reichhaltiges Essensangebot vom eigenen Garten und von der Nachbarschaft (externe Anbieter) runden dieses Erlebnis neben dem musikalischen Angebot ab.

Besondere Feste

An den Tagundnachtgleichen, sowie den Winter- und Sommersonnwenden werden Feste und Zeremonien durchgeführt, um diese spezielle Zeit zu ehren.

Kurse und Workshops

Für alle unsere Angebote werden durch uns und Gastreferenten Kurse und Workshops in unseren Kulturräumen gehalten, z.B. Trommelkurs im Wald. Die Räumlichkeiten können von externen Veranstaltern für private oder öffentliche Anlässe gebucht werden.

12. Zusammenfassung

Der Verein Aurava verkörpert die Realisierung unserer Vision. Unsere Vision ist es, eine längst verloren gegangene, naturverbundene Lebensweise wieder aufleben zu lassen. Wir erschaffen einen kreativen Ort, an dem Menschen wieder das Mensch SEIN erfahren dürfen. Dies ist eine sehr wichtige Aufgabe für eine gesunde Gesellschaft.

Wir kreieren einen Rückzugsort. Ein Rückzug ist eine Zeit, in der man aus seinem alltäglichen Leben heraustritt und offen ist für Reflexion und das Hören auf das, was das Leben einem mitteilt. Es ist eine Zeit der vitalen Erneuerung und des Lernens sowie eine Zeit der Ruhe und der Wiederherstellung der Gesundheit.

Unser Ziel ist es, den Menschen Werkzeuge und Erfahrungen weiter zu geben, um wieder gesund zu werden, sich mit der Natur zu verbinden, diese zu internalisieren und gestärkt in ihrer Wirkungsweise in ihr Umfeld zurückzukehren. Dort inspirieren diese Menschen andere weiter und tragen die Vision von Aurava in die Welt hinaus.

