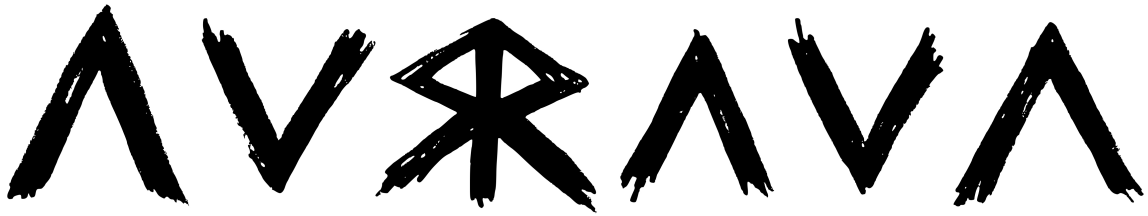


AVRAVA

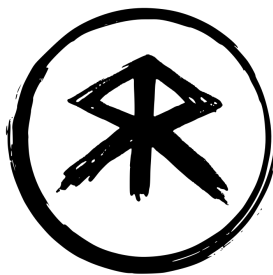


# AURAVA

La natura  
Il suono  
Essere umani

Marcia 2022

Aurelio Weibel & Ava Runa  
[aurava.love@gmail.com](mailto:aurava.love@gmail.com)



Questo concetto è protetto da copyright e non può essere copiato  
senza autorizzazione.



## Inhaltsverzeichnis

1. Visione	Seite 4
2. Chi siamo	Seite 5
3. Consapevolezza della sindrome da deficit di natura collettiva	Seite 7
4. I nostri valori	Seite 9
5. I nostri tre fondamenti	Seite 10
5.1. Natura	Seite 10
5.2. Suono	Seite 10
5.4. Essere umani	Seite 10
6. Impulso	Seite 11
7. Infrastruttura e località	Seite 12
8. Finanziario	Seite 12
9. Associazione di sostegno e donazioni	Seite 13
10. Servizi e offerte dettagliate	Seite 14
10.1. Natura	Seite 14
Coltivazione secondo lo standard della permacultura/Demeter	Seite 14
Corsi e workshop sul tema della natura	Seite 16
Riconoscere, utilizzare e integrare le erbe originarie	Seite 16
Corsi di potatura e cura degli alberi da frutto	Seite 16
Corsi di rivestimento e muratura in pietra naturale	Seite 17
Survivalweek	Seite 17
Ritirata	Seite 17
Settimane di Quaresima	Seite 17
10.2. Suono e Musica	Seite 17
Effetti sonori	Seite 17
10.2.1. Trattamenti individuali	Seite 19
Massaggi sonori	Seite 19
10.2.2. Offerte per gruppi Esperienze sonore	Seite 19
Meditazioni sonore	Seite 19
Viaggi sonori	Seite 19
Concerti sonori	Seite 20
Circoli di canto	Seite 20
Improvvisazioni sonore	Seite 20
Tono	Seite 20
Paesaggi sonori	Seite 21
Offerte audio speciali	Seite 21
Energia attraverso il suono	Seite 21
Esperienza sonora metallica	Seite 21
Fabbricazione di strumenti	Seite 21
Servizi audio esterni per le aziende	Seite 21
10.3. Essere umani	Seite 22
10.3.1. Cerimonia nuziale sciamanica	Seite 22
10.3.2. Supporto alla gravidanza e al parto adeguato alla specie	Seite 22

Phase 1 Inseminazione tantrica di coppia	Seite 22
Phase 2 Gravidanza e preparazione alla nascita	Seite 23
Phase 3 Nascita tantrica	Seite 23
Phase 4 Compagno del bambino	Seite 23
Phase 5 Accompagnamento dei bambini da 2,5 a 6 anni	Seite 23
Phase 6 Accompagnamento di bambini dai 6 ai 12 anni	Seite 23
11. Studi/Spazi culturali/Eventi	Seite 24
Studi	Seite 24
Settimane della cultura	Seite 24
Festival	Seite 24
Feste speciali	Seite 24
Corsi e workshop	Seite 25
12. Sintesi	Seite 25

Appendice  
(Allegato su richiesta)

## 1. Visione

L'Associazione Aurava incarna la realizzazione della nostra visione. La nostra visione è quella di far rivivere un modo di vivere che è andato perduto da tempo. Creiamo un luogo in cui le persone possano sperimentare di nuovo l'ESSERE umano. Questo è un compito importante per una società sana.

La nostra comunità si concentra su musica, natura, cultura e sviluppo personale.

L'apprezzamento dell'abbondanza della natura e la guarigione olistica attraverso la musica e il suono sono le nostre preoccupazioni principali.

Queste aree fluiscono dinamicamente l'una nell'altra e si completano a vicenda nel nostro luogo di potere. Le nostre porte sono aperte alle persone che si sentono attratte dal nostro spazio. Offriamo una piattaforma creativa per servizi nel settore della salute olistica.

Il nostro paradiso nasce dal desiderio di vivere in una comunità con diverse generazioni e di fungere da luogo di incontro.

La nostra oasi è un luogo di ispirazione, crescita interiore ed esteriore, amore, sinergia, magia e gioia di vivere.



## 2. Chi siamo

### Ava Runa

Terapeuta del suono e forza di pensiero creativa, offre viaggi sonori e trattamenti sonori armonizzanti, canta ogni giorno, "dirige lo spettacolo" ed è sempre pronta al cambiamento.

Breve biografia:

Per lei, bilanciare gli aspetti terapeutici e i benefici per la salute con il relax e il senso di benessere è un compito speciale nella sua vocazione.

Dopo aver completato con successo la sua formazione come terapeuta del suono certificata presso l'Accademia Nada Brahma di Schwangau (D), lavora come guida del suono indipendente. La musica è il centro della sua vita e la medicina del futuro. I suoi effetti completi in tutti i settori sono provati e misurabili. I trattamenti sonori mettono in armonia tutti i sistemi corporei in modo olistico.

Prima di mettersi in proprio, ha lavorato come insegnante curativa stipendiata nella città di Berna e ha deciso di lasciare il sistema scolastico. Durante la sua carriera scolastica, ha lavorato part-time come mediatrice culturale presso il Museo Franz Gertsch di Burgdorf. Inoltre, ha seguito una formazione extra-lavorativa come consulente astrologico-psicologico. Questo l'ha aiutata a sviluppare la sua personalità e a comprendere a fondo la psicologia del comportamento umano.

Nella vita privata ama leggere, fare escursioni, ballare e riportare le persone alla magia dimenticata della vita.

Pensiero personale:

"La creatività è caos e ordine allo stesso tempo. Dal momento spontaneo del caos, emerge organicamente un nuovo ordine. Ogni giorno ci offre nuove opportunità per esercitare il nostro potere creativo. Aurava è un luogo di potere, di soddisfazione e di ritmo proprio".



## Aurelio Weibel

Maestro giardiniere e dirigente, insegna a interagire in modo sostenibile con la natura, è un virtuoso della chitarra ed è disponibile per molte avventure.

### Breve biografia:

Dopo la scuola media commerciale, ha completato la sua ampia formazione in orticoltura presso la scuola di orticoltura di Oeschberg e ha poi avviato un'attività in proprio. Gli piaceva trasmettere le sue preziose conoscenze ecologiche e il suo idealismo olistico per la natura ai suoi aiutanti giardinieri. Questo si rifletteva anche nei consigli che dava ai suoi clienti, aiutandoli a creare giardini e modi di pensare ecologici e rispettosi della natura con il suo approccio orientato alla natura. Dopo quasi diciassette anni di lavoro autonomo, accompagnati da numerosi incarichi ed esperienze istruttive e arricchenti, oggi realizza i propri progetti di giardini secondo i principi della permacultura. In questo modo, la rinascita delle piante autoctone locali e dei materiali da costruzione naturali, ad esempio strutture stabili in pietra naturale senza cemento, gli stanno a cuore. Attraverso la realizzazione di progetti di edilizia comunitaria e di metodi di costruzione sostenibili, si è fatto strada nell'ambito delle relazioni interpersonali, nonché nella ricerca, nell'ottimizzazione e nella creazione di forme di vita alternative.

Come padre di due giovani, si è dato come missione quella di trasmettere i suoi valori sull'uomo e sulla natura in questo mondo tecnologizzato e orientato al consumo. Con il progetto Aurava vede l'opportunità di esemplificare e trasmettere questa consapevolezza della natura. Inoltre, come artista dell'improvvisazione e virtuoso della chitarra, ispira le persone con musica e suoni intuitivi.

### Una riflessione personale:

"Acquistare una proprietà e creare una comunità è stata una grande preoccupazione per molto tempo. Mentre prima mi imbattevo di tanto in tanto in una proprietà interessante sfogliando gli annunci, oggi trovo quasi solo richieste di persone che la pensano come me e che vogliono esattamente la stessa cosa: Un luogo di tranquillità e una natura intatta per curare la diffusa sindrome da deficit di natura e decelerare. Vedo questa chiara tendenza anche nella mia cerchia di amici. Questa visibile richiesta di un progetto del genere mi motiva a realizzarlo ora con un buon team al nostro fianco".



### 3. Consapevolezza della sindrome da deficit di natura collettiva

Aurava è un'oasi naturale con la visione di vivere e insegnare la medicina botanica, la nutrizione, la salute, lo Shinrin Yoku e molto altro ancora, al fine di riconnettere le persone con la natura e quindi con l'origine. Aiutiamo le persone a trovare il loro potere nella e con la natura.

L'umanità soffre della sindrome da deficit di natura. Il termine descrive l'alienazione dell'uomo dalla natura con la conseguente diminuzione delle esperienze sensoriali, i problemi di attenzione e un numero crescente di malattie fisiche ed emotive. Ciò può riguardare non solo il singolo individuo, ma intere famiglie, gruppi o addirittura città e intere società. Le statistiche mostrano che laddove la natura è meno accessibile o meno disponibile nelle città, i tassi di criminalità sono aumentati e le malattie depressive sono aumentate. La natura fa sempre meno parte della realtà delle nostre vite. I bambini crescono in un ambiente artificiale nelle aree urbane e perdono l'accesso alla natura. Non hanno mai visto animali come pipistrelli, rane o persino mucche allo stato brado, tanto meno li hanno toccati. Anche laddove i bambini sono vicini alla natura, perché crescono in aree rurali, non vengono quasi più attirati all'esterno. Costruire case sugli alberi, esplorare le foreste e fare birdwatching sono occupazioni poco piacevoli.

L'umanità si sta allontanando sempre più dallo stile di vita naturale per diventare un'intelligenza artificiale. Questo sta diventando un problema sociale sempre più evidente.

Il nostro progetto Aurava vuole contrastare questa tendenza. Creiamo uno spazio in cui le persone possano ritrovare la semplicità e la naturalezza dell'essere umano. Con il nostro bagaglio di esperienze e di conoscenze sull'interezza, stiamo dando forma a un nuovo mondo, perché solo in un mondo che funziona in modo olistico al suo interno è possibile promuovere una crescita sana e una guarigione incondizionata. Per questo motivo, l'interconnessione degli aspetti culturali, musicali e sociali in Aurava è molto importante per noi.

Permettiamo alle persone di accedere alle piante medicinali e alimentari indigene attraverso una serie di corsi e laboratori e altri programmi per reintegrare i poteri curativi della natura nella vita. La conservazione della natura, la biodiversità, la coltivazione biodinamica e l'ecologia olistica sono



temi importanti per riportare l'interconnessione della natura nella consapevolezza delle persone.

Nel nostro negozio, le persone hanno l'opportunità di acquistare alimenti sostenibili e prodotti localmente e di avere una panoramica della diversità e delle possibilità di produzione dei prodotti naturali. Nel bistrot serviamo ai visitatori e ai partecipanti ai corsi cibi e bevande variegati e di stagione.

Coltiviamo un giardino botanico di erbe e diverse serre con prodotti locali sani e stagionali.

Aurava si distingue per essere un esempio di salute sostenibile e olistica, con un'ampia collezione di piante medicinali, una farmacia per la produzione di tisane e altri preparati, e giardini con erbe da cucina, verdure e bacche.





## 4. I nostri valori

Nella nostra comunità Aurava viviamo i seguenti valori:

Viviamo in armonia con la natura e siamo una comunità eterogenea.

Utilizziamo le risorse collettivamente e condividiamo il lavoro di coltivazione del nostro terreno in permacultura biodinamica orientato al futuro.

Manteniamo un luogo di ricreazione, apprendimento e incontro con un bistrot/ristorante e un piccolo negozio regionale.

Offriamo una promozione della salute lungimirante e olistica attraverso offerte terapeutiche, alimentazione naturale e sana ed esperienze nella natura.

Promuoviamo l'attrattiva della regione attraverso l'agriturismo e l'agricampeggio (camping e glamping), aumentando così il valore aggiunto regionale. Creiamo posti di lavoro nella regione (tra cui custode, receptionist, giardiniere, cuoco, amministrazione, pulizia delle camere).

Promuoviamo lo scambio culturale attraverso workshop e lavori manuali per coloro che aiutano nel giardino di permacultura.

Progettiamo il nostro terreno utilizzando metodi di costruzione ecologicamente sostenibili. Questo include l'installazione di un sistema solare, la raccolta dell'acqua piovana e il nostro impianto di trattamento biologico delle acque reflue, forme di riscaldamento sostenibili e veicoli condivisi.

Cuciniamo principalmente cibo vegetariano. Il cibo locale e naturalmente biologico è per noi una preoccupazione centrale. Utilizziamo ciò che la natura ci offre nella nostra proprietà e lo trasformiamo in prodotti deliziosi.



## 5. I nostri tre fondamenti

Aurava offre tre arricchimenti che confluiscono in modo olistico l'uno nell'altro.

### 5.1. Natura

Ci impegniamo per l'autosufficienza attraverso orti basati sul principio della permacultura. Offriamo prodotti forestali e produciamo prodotti naturali e alimenti locali. Gestiamo la nostra produzione di funghi medicinali. Incorporiamo approcci e ideali di rinaturazione. La nostra infrastruttura offre una piattaforma per consultazioni e workshop.

### 5.2. Suono

Meditazioni sonore, viaggi sonori, improvvisazioni sonore, jam, canti, toni, concerti sonori e circoli di canto si svolgono regolarmente in sale per gruppi grandi o piccoli o nella natura circostante. Esistono diverse offerte di trattamenti individuali con i seguenti strumenti: Massaggi sonori con singing bowls, gong, tamburo sciamano, monocordo, diapason, cristalli, canto overtone e didgeridoo. Vengono offerti laboratori su misura in ogni combinazione immaginabile. Aurava offre un campo di ricerca e di gioco per le frequenze di guarigione.

### 5.3. Essere umani

Vivere con consapevolezza quotidiana, essere nel momento e nel corpo crea soddisfazione, rilassamento e chiarezza. Lo sviluppo olistico a livello di mente, corpo e anima è per noi una componente importante dello sviluppo della personalità. Ciò include la consapevolezza dei traumi radicali dell'infanzia, l'arte del benessere relazionale e l'accompagnamento dei bambini in base alla specie. Trasmettiamo le nostre conoscenze grazie al nostro bagaglio di esperienze. Questo avviene sotto forma di corsi, workshop, eventi di gruppo, consulenze di coppia e molto altro. A tal fine ci avvaliamo di specialisti e relatori ospiti.



## 6. Impulso

Ad Aurava ci si trova immersi in un campo di forza vuoto e carico di energia, in un microclima di sussistenza, un mondo in cui ci si può sentire a casa e arrivare a se stessi. Aurava offre uno spazio di ritiro (ritirarsi dalla normalità) e di time-out (lasciarsi andare).

Il ritiro è un momento in cui si esce dalla vita quotidiana e ci si apre alla riflessione e all'ascolto di ciò che la vita ci dice.

È un momento di rinnovamento e di apprendimento e può essere un momento di riposo e di ripristino dell'intuizione del cuore e di riconnessione con la propria voce dell'anima.

La pausa dalle abitudini alimentari innesca una pulizia dell'apparato digerente e può generare riserve di forza e portare a una maggiore chiarezza mentale. Ad Aurava cuciniamo con le piante naturalmente disponibili in casa. Locali, biologiche e con molta energia benevola.

Spesso le persone arrivano a un ritiro dopo aver affrontato di corsa le loro settimane e le loro vite, arrivando alla fine esauste e svuotate.

A volte, l'unico modo per prendersi una vera pausa è quello di assentarsi a causa degli impegni, del lavoro e delle responsabilità familiari.

I time-out di Aurava aiutano le persone a guardare alla propria vita in modo più rilassato, a ricaricare le batterie e a riconoscere il prossimo passo da compiere.

Sperimentate di nuovo voi stessi!



## 7. Infrastruttura e località

Vorremmo una struttura facilmente raggiungibile in auto. La casa principale dispone di numerose stanze per almeno 25 ospiti, partecipanti a seminari e membri interni. Una sala per seminari, o una sala adatta che possa essere convertita per eventi di gruppo, è essenziale. L'infrastruttura della proprietà e l'immobile offrono la capacità di animare diversi studi. La cucina è abbastanza grande e centrale. C'è anche un fienile o un annesso che si presta allo sviluppo o può essere utilizzato come laboratorio.

La proprietà ha una propria fonte d'acqua per l'approvvigionamento di acqua potabile fresca e sana. C'è un piccolo corso d'acqua sul terreno o adiacente ad esso, con piscine naturali arginate per la ricreazione e il nuoto.

Il terreno è di almeno 2 ettari con alberi da frutto e un orto. Il bosco è adiacente e ci sono alberi vecchi e da ombra. La natura è intatta e c'è una grande biodiversità. Il sito è terrazzato e adatto alla costruzione di piattaforme e abitazioni mobili. L'elettrosmog è praticamente assente.

## 8. Finanziario

Aurava è autosufficiente e si sforza di esserlo attraverso i seguenti servizi e fonti di reddito:

I nostri servizi di guarigione sonora finanziano parte del mantenimento delle nostre infrastrutture e i costi del personale.

Offriamo corsi di formazione, ritiri, seminari e workshop per lo sviluppo personale e la consapevolezza della natura.

Vendiamo i nostri prodotti naturali locali nel nostro negozio in fattoria e nutriamo i nostri visitatori nel nostro bistrot.

L'infrastruttura offre una sala per gli oratori ospiti e uno spazio per lo studio. Questi vengono affittati per eventi di vario genere (concerti, festival e conferenze) o organizzati e realizzati in proprio. Il catering e la ristorazione per i visitatori portano ulteriori entrate.

Generiamo anche entrate da pernottamenti, catering ed eventi aziendali.



I profitti del nostro progetto Aurava garantiscono il nostro ulteriore sviluppo e ottimizzazione.

Per realizzare la nostra visione, inizialmente dipendiamo dalle donazioni di aziende e privati e dai fondi delle fondazioni.

Il bilancio e il piano di finanziamento, nonché l'elenco dei profitti e delle perdite, sono riportati in appendice.

## 9. Associazione di sostegno e donazioni

Come piattaforma per la raccolta di fondi e la gestione dei prestiti, abbiamo fondato l'associazione Aurava con sede a Baar (vedi statuto e assemblea generale allegati).

I membri dell'associazione hanno diversi vantaggi nel progetto Aurava e sono tenuti al corrente del processo del progetto.

I grandi donatori sono citati per nome e ringraziati sulla nostra homepage e sulla bacheca di benvenuto in loco.

Ulteriori informazioni [www.aurava.love](http://www.aurava.love)



## 10. Servizi e offerte dettagliate

Le nostre tre aree principali sono spiegate e presentate qui.

### 10.1 Natura

Ci impegniamo per l'autosufficienza attraverso orti basati sul principio della permacultura. Recuperiamo piante e pratiche dimenticate, offriamo prodotti forestali e produciamo prodotti naturali e alimenti locali. Coltiviamo la nostra produzione di funghi medicinali. Incorporiamo approcci e ideali di rinaturazione.

Aurelio Weibel, orticoltore indipendente, è responsabile di quest'area. È specializzato in giardini quasi naturali e nella gestione sostenibile delle specie.

### Coltivazione secondo lo standard della permacultura/Demeter

A causa delle coltivazioni convenzionali e delle monocolture odierne, l'agricoltura necessita di fertilizzanti artificiali, poiché i terreni si esauriscono rapidamente. Di conseguenza, le piante mancano di insetti benefici naturali e di opportunità di nidificazione. Di conseguenza, non si possono formare comunità vegetali di supporto e si deve ricorrere al veleno.

Non usiamo questi prodotti malsani sui nostri terreni biologici. Diversi progetti pionieristici dimostrano l'assenza di sostanze chimiche, come il lavoro di Sepp Holzer. Egli ha integrato in modo permanente diverse piante commestibili e utili nell'ecosistema a 1200 metri di altitudine.

La procedura della permacultura consiste innanzitutto nell'osservare da vicino il terreno, controllare le proprietà e la qualità del suolo, vedere cosa sta già crescendo, come si comportano il clima, il tempo e la luce del sole, ecc.

In una seconda fase, i piccoli animali da fattoria sono autorizzati a scavare e fertilizzare l'area del giardino prima di essere lasciati liberi di pascolare vicino agli alberi da frutto. Poi si sparge una miscela di semi di diverse piante autoctone e antiche, commestibili e utili.

Dove il seme cade e germoglia bene, spuntano piante sane al momento giusto e nel posto giusto. Le piante godono così delle condizioni ottimali e sono risparmiate dai danni delle lumache, che si nutrono solo di piante



deboli e malate. Solo una certa percentuale dei generi vegetali seminati crescerà, poiché le condizioni ottimali sono soddisfatte solo per loro. Di conseguenza, crescono abbastanza piante di un genere da essere condivise con i parassiti. Inoltre, i parassiti attirano sempre insetti benefici e spesso non sono solo dannosi. Portano sostanze preziose nel terreno e decompongono le parti morte delle piante per formare un humus ricco di sostanze nutritive.

La natura si equilibra sempre. È controproducente se interveniamo e cerchiamo di controllare la natura (veleni, fertilizzanti artificiali, ecc.). D'altra parte, la simbiosi che instauriamo con i parassiti/insetti benefici, o amici del giardino, ci premia. Prendiamo l'esempio delle api in un ecosistema ben funzionante: ci ricompenseranno con un miele buono e sano come ringraziamento per le fioriture prive di sostanze chimiche, e impollineranno anche i nostri alberi da frutto. Nel caso del riccio, il suo impegno è quello di decimare le nostre lumache e altri parassiti, per cui ha bisogno solo di mucchi di rami e foglie, oltre che di siepi selvatiche. Quindi le foglie e i rami caduti possono essere lasciati in giro. Tutto viene lasciato nel modo in cui la natura ha voluto che fosse e non ci causa molto lavoro extra, come siamo abituati a fare con il giardinaggio convenzionale. È un dare e avere.

### Comunità di piante

Un altro argomento a cui si presta attenzione è quello delle comunità vegetali. Ci sono diverse piante che si aiutano e si sostengono a vicenda, e naturalmente ci sono anche vicini dannosi. Se si tiene conto di queste connessioni, si può ancora una volta fare a meno di fertilizzanti artificiali e tossine.

Una volta che un genere di pianta si è integrato in questo paradiso, ci saranno abbastanza esemplari in modo che la pianta si diffonda ulteriormente per autosemina, oltre alle esigenze degli esseri umani e alla condivisione per gli "amici del giardino". Un seme che finisce sul terreno grazie all'autosemina crescerà nel posto migliore per lui e nelle condizioni migliori, ci saranno piante sane e il ciclo si chiuderà.



## Corsi e workshop sul tema della natura

### Riconoscere, utilizzare e integrare le erbe originarie

Molte delle nostre "erbacce" (o meglio erbacce primordiali) sono piante medicinali dimenticate. Sono scomparse dal nostro menu e dal nostro armadietto dei medicinali, anche se compaiono ostinatamente ovunque. Potrebbe essere un dono dell'universo? Con il loro aspetto quasi invadente, cercano di attirare la nostra attenzione sulla loro importanza e sulla loro salute.

Le osservazioni hanno dimostrato che il motivo della loro frequente comparsa può essere interpretato addirittura come un'indicazione di un problema o di una malattia del proprietario del giardino. Se, per esempio, in un anno compare un numero particolarmente elevato di piante di euforbia, questo può essere un indizio o un invito a trattare le malattie della pelle con questa sana linfa lattiginosa della pianta.

I sintomi di carenza dovuti a una dieta squilibrata possono essere contrastati mangiando erbe ricche di sostanze nutritive e minerali.

### Corsi di potatura e cura degli alberi da frutto

Questo corso introduce gli alberi da frutto e la loro cura. Nel corso saranno evidenziate le seguenti domande: Come riconoscere i "germogli d'acqua" e il legno fruttifero, come promuovere la produzione di frutti e come ridurre la crescita? Come si affrontano i parassiti e si attirano gli insetti utili? Quando potare i rispettivi alberi e quando rompere le gemme o i fiori e quando è necessario? Viene inoltre illustrato il legame tra api e frutti sani.

### Corsi di rivestimento e muratura in pietra naturale

Questo workshop insegna come costruire muri, scale e pavimentazioni stabili, rispettose della natura e degli insetti utili, con pietre naturali autoctone e senza cemento.

Esempio di un laboratorio di costruzione di muri in pietra naturale in appendice.

### Survivalweek

Vivere giorni e notti nella natura senza tecnologia, cellulari e stress quotidiano, realizzare corde con fibre di ortica, accendere fuochi con corda e bastoni, costruire posate con legno e pietre, effettuare un filtraggio naturale e semplice dell'acqua, pernottamenti all'aperto e molto altro ancora.





## Ritirata

Ritiratevi dallo stress quotidiano senza rumori molesti, gas di scarico ed elettrosmog in un ambiente naturale e con cibo sano. Offerte opzionali: Guarigione sonora e yoga.

## Settimane di Quaresima

Purificazione e digiuno con consigli nutrizionali accompagnati e impegno intensivo con il secondo cervello: l'intestino. Include quattro sessioni di yoga e due esperienze sonore.

## 10.2. Suono e Musica

Meditazioni sonore, concerti sonori e cerchi di canto si tengono regolarmente in sale per gruppi grandi o piccoli o nella natura circostante.

Ava Runa, terapeuta del suono, dirige l'area del suono e della musica. Offre massaggi sonori e altri trattamenti di terapia del suono nell'apposita sala.

## Effetti sonori

I suoni e la musica sono la medicina del futuro. È stato scientificamente studiato che la musica e il suono, così come il canto, promuovono i propri poteri di autoguarigione.

In molte culture il suono è considerato l'origine di tutto l'essere. Tutto nell'universo è vibrazione, tutto è energia. Molte culture indigene conoscono da tempo gli effetti curativi del suono. La musica e il suono sono stati usati come medicina fin dall'antichità.

Il suono agisce su tutti i livelli del nostro essere (corpo, psiche e anima). Poiché il nostro corpo è costituito in gran parte da acqua, l'intero organismo viene messo in oscillazione e in leggera vibrazione dal suono, fino alle cellule. In questo modo, tutto viene prima smosso e poi riportato a un nuovo ordine.

Il suono ci tocca in profondità, migliora la percezione del corpo e la regolazione del sistema nervoso. Viene favorito il processo di autoguarigione. I blocchi possono essere sciolti e l'energia può tornare a fluire. Il suono porta a uno stato di profondo rilassamento e aiuta a ridurre lo stress. Favorisce la riconnessione con se stessi, con il proprio nucleo, con la propria essenza animica, promuovendo così la fiducia in se stessi e nella vita.



Attraverso le nostre offerte, i visitatori possono prendersi il tempo di abbandonarsi completamente al suono delle vibrazioni in un'atmosfera rilassata. Ciò consente un piacevole rilassamento profondo, porta alla centratura della coscienza e favorisce l'attivazione dei poteri di autoguarigione.

Attraverso il suono e le vibrazioni degli strumenti sonori naturali suonati, come le singing bowls, i tamburi o i gong, si crea un ordine sonoro naturale, nel quale ci si può immergere con gli strumenti ricchi di sovratoni. Questo riporta corpo, mente e anima in un equilibrio armonico.

Quando corpo, mente e anima si riuniscono di nuovo, le vecchie tensioni possono essere sciolte. Per molte persone, questo è l'inizio di un processo tangibile attraverso il quale le cose che sono diventate fuori ordine possono essere riportate al loro stato naturale e originale. Gli effetti positivi sulla salute, sulla forza, sull'energia e sulla motivazione portano in ultima analisi a una qualità di vita sensibilmente migliore.

### 10.2.1. Trattamenti individuali

Una descrizione dettagliata dei singoli trattamenti è riportata in appendice. I seguenti trattamenti individuali possono essere prenotati presso Aurava:

#### Massaggi sonori

I seguenti massaggi sonori sono offerti come servizi:

- Trattamenti monocordi
- Massaggio con ciotola tibetana
- Trattamento con diapason
- Trattamento del didgeridoo
- Trattamento con tamburi sciamani
- Canto in overtone
- Trattamento con il gong

Se lo si desidera, i vari strumenti possono essere combinati tra loro. In questo modo è possibile offrire un'esperienza sonora individuale.



## 10.2.2. Offerte per gruppi Esperienze sonore

Le seguenti offerte per gruppi possono essere prenotate con noi:

### Meditazioni sonore

Le meditazioni sonore con strumenti sonori naturali vengono proposte regolarmente ogni settimana. I visitatori sperimentano gli effetti curativi degli strumenti accordati a 432Hz, che armonizzano l'intero sistema corporeo in modo olistico, favorendo così una maggiore serenità, un profondo rilassamento e la salute. Le meditazioni sonore sono guidate da Aurelio e Ava e per i visitatori si tratta di un'esperienza di benessere in cui si innescano intuizioni profonde. La personalità si rafforza e si concentra sulle possibilità di azione orientate alla soluzione.

### Viaggi sonori

Su richiesta, i viaggi sonori strumentali possono essere prenotati anche per eventi privati di gruppo. I partecipanti si trovano in una comoda posizione sdraiata con gli occhi chiusi. Sperimentano un profondo rilassamento e le frequenze curative degli strumenti sonori naturali. Il catering è disponibile su richiesta. Questa offerta è una buona combinazione per integrare le sessioni di yoga.

### Concerti sonori

I concerti sonori sono offerti dalla nostra comunità e da vari artisti esterni. La nostra collezione di strumenti li integra a seconda delle necessità. Questi concerti sono accompagnati da elementi elettronici dal vivo (sintetizzatori e software musicali).

Offriamo lo spazio per l'evento e forniamo ai visitatori cibo sano locale fatto in casa.

Offriamo il nostro repertorio artistico, sia acustico che ballabile elettronicamente, per eventi esterni. Per maggiori informazioni sul nostro Glitzerklang, visitate il sito [www.aurava.ch](http://www.aurava.ch).

### Circoli di canto

I circoli di canto si svolgono settimanalmente e sono molto curativi per la psiche di una persona. Attraverso la voce e il suono, i ricordi negativi delle cellule vengono dissolti e rilasciati. La persona si sente rafforzata dalla frequenza del gruppo e affronta le sfide della vita in modo più consapevole e attento.



## Improvvisazioni sonore

È una piattaforma per chiunque voglia improvvisare con diversi strumenti in gruppo. In questo modo si crea un'armonia di gruppo e tutti i partecipanti sperimentano la sensazione di potere dell'espressione musicale. Questo porta a una maggiore soddisfazione e rafforza la fiducia in se stessi.

## Tono

I blocchi vengono cantati, tonificati e lamentati dal corpo. Non c'è niente di giusto o di sbagliato. Si tratta di liberare la voce e di dare spazio ai nostri sentimenti. Attraverso l'attenzione che diamo alle singole parti del corpo e cantando con energia curativa, questi sentimenti limitanti nelle cellule possono dissolversi.

Questa esperienza di gruppo è accompagnata da uno strumento. Suonando insieme, l'effetto curativo è particolarmente efficace per tutti i partecipanti.

## Paesaggi sonori

Il suono crea bellissime immagini sonore con la sabbia o l'acqua. L'ordine geometrico viene ripristinato. Attraverso le nostre installazioni, il suono diventa visibile su supporti metallici con sabbia o in contenitori d'acqua. L'estetica visiva è estremamente rilassante.

## Offerte audio speciali

### Energia attraverso il suono

Energizzando consapevolmente l'acqua, gli oggetti e i prodotti alimentari, si forniscono energia buona e vibrazioni positive attraverso un suono armonioso. L'effetto positivo del suono e della buona coazione è stato dimostrato da diversi studi sull'acqua, come quello di Masaru Emoto.

### Esperienza sonora metallica

Diversi corpi sonori interessanti realizzati con metalli riciclati rendono l'ambiente della nostra proprietà un'esperienza.

### Fabbricazione di strumenti

Nel nostro laboratorio si costruiscono strumenti innovativi con diversi materiali naturali.



## Servizi audio esterni per le aziende

I servizi musicali sopra descritti vengono offerti anche all'esterno. Offriamo promozione della salute ai dipendenti attraverso meditazioni sonore in combinazione con lo yoga, ad esempio durante la pausa pranzo. Le offerte di terapia del suono e i viaggi sonori per gli istituti di benessere in loco coprono un'altra area. Inoltre, creiamo musica personalizzata per i cicli di attesa telefonica delle aziende. Siamo aperti a vari altri servizi sonori su richiesta.

## 10.3. Essere umani

L'espansione della coscienza è il terzo punto di attenzione. Una vita all'insegna della mindfulness e della meditazione quotidiana per essere nel momento crea appagamento, rilassamento e chiarezza. Lo sviluppo olistico a livello di mente, corpo e anima è una componente importante dello sviluppo della personalità.

Ciò include la consapevolezza dei traumi radicali dell'infanzia, la guarigione sessuale dei falsi valori a questo riguardo, il benessere relazionale e l'accompagnamento dei bambini in modo adeguato alla specie. Per questo abbiamo studiato diversi metodi e trasmettiamo ad altri le nostre conoscenze grazie al nostro bagaglio di esperienze.

I rituali e i metodi sciamanici danno un prezioso contributo olistico alla nostra consulenza. Ciò avviene sotto forma di corsi, workshop, eventi di gruppo, consulenza di coppia e altro ancora. Quest'area si formerà e si svilupperà naturalmente con le richieste della nostra guida. A tal fine, ci rivolgeremo anche a specialisti su vari temi psicologici.

### 10.3.1. Cerimonia di matrimonio sciamanica

Offriamo cerimonie nuziali non convenzionali e rituali sciamanici appositamente composti. Questi sono creati individualmente e intuitivamente con tutti i partecipanti ed eseguiti da Aurava.

### 10.3.2. Supporto alla gravidanza e al parto adeguato alla specie

La nostra offerta si rivolge a tutte le coppie che desiderano un supporto alla gravidanza e alla nascita adeguato alla specie. Il vostro bambino nascerà come un essere umano, con una nascita adeguata alla specie e un comportamento e un approccio dei genitori adeguati alla specie. Tutte le fasi sono accompagnate da offerte audio individuali.



### Phase 1 Inseminazione tantrica di coppia

Nella prima fase, la coppia impara le tecniche di amore tantrico per la fecondazione. Questo processo comporta molta pazienza con se stessi e con il partner, l'autoriflessione dei sentimenti e la trasformazione del dolore nel pene e nella vagina, l'empatia con il partner, l'empatia e il nutrimento reciproco, l'accettazione del corpo, lo sviluppo di una nuova sensibilità corporea e l'aumento della sensibilità. Comunicazione con l'anima del bambino, invito del bambino, fecondazione attraverso l'abbandono totale al momento giusto.

### Phase 2 Gravidanza e preparazione alla nascita

Nella seconda fase la coppia apprende tutti gli importanti preparativi fisici e spirituali per la nascita. La coppia impara a godersi la gravidanza in modo adeguato alla specie, con tecniche di rilassamento, esercizi di respirazione, accompagnamento sonoro, sviluppo della voce attraverso esercizi specifici con la nota personale e il canto per l'anima del bambino, tecniche adeguate alla specie per sperimentare un parto orgasmico senza dolore, preparazione al parto in acqua, tecniche di ipnosi per un parto senza dolore, selezione dell'ostetrica adeguata alla specie, cura del corpo attraverso l'alimentazione vegana, terapia della risata, terapia del colore, comunicazione tantrica con il partner e il bambino. Preparazione della casa per il parto tantrico con lista di controllo di tutti i preparativi necessari.

### Phase 3 Nascita tantrica

Il parto è accompagnato dalla nostra sana e gentile ostetrica. Dopo la nascita, il coaching è accompagnato da consultazioni e feedback settimanali.

### Phase 4 Compagno del bambino

Grazie agli strumenti acquisiti, i genitori sono ora in grado di accompagnare il bambino in modo capriccioso. Comprendono la comunicazione appropriata alla specie con il bambino e si comportano secondo le raccomandazioni di un allevamento appropriato alla specie. Prima i genitori hanno letto il libro artgerecht – das andere Babybuch di Nicolas Schmidt. Consigli sul legame, la cura del bambino, l'alimentazione, l'allattamento, il sonno, l'abbigliamento senza pannolini, il trasporto, il gioco adatto alla specie, gli aiuti situazionali, la comunicazione con il bambino. Se sorgono domande, si prenota un appuntamento per una consulenza con Aurava. Questo supporto viene offerto per i primi 2,5 anni.



### Phase 5 Accompagnamento dei bambini da 2,5 a 6 anni

Dopo i 2,5 anni di età, è possibile continuare l'addestramento in base alla specie. Le sessioni di consulenza sono organizzate individualmente.

### Phase 6 Accompagnamento di bambini dai 6 ai 12 anni

Dopo i 6 anni di età, è possibile continuare l'addestramento adeguato alla specie. Le sessioni di consulenza sono organizzate individualmente.

## 11. Studi/Spazi culturali/Eventi

### Studi

Nella nostra proprietà c'è un'ampia zona per le riunioni con una cucina comune, diverse camere per gli ospiti e per la comunità, una grande mansarda per le nostre offerte, una sala per le terapie e studi con diverse aree.

Negli edifici adiacenti si trovano un'officina, un laboratorio di lavoro e sale per eventi. Se sono necessari altri studi e spazi di lavoro, si possono mettere a disposizione yurte o tende da costruzione. Queste possono essere utilizzate dai nostri ospiti e dai partecipanti ai laboratori.

### Spazi culturali

Le Settimane della Cultura di Aurava si tengono due volte l'anno. Le porte sono aperte a tutti per una settimana, in modo che i visitatori possano conoscere le nostre attività e il lavoro degli artisti che vivono con noi. Si svolge uno scambio culturale e un mercato, dove si possono acquistare opere d'arte. La settimana è scandita da cibo e spettacoli locali.

### Festival

La grande Festa dell'Aurava si tiene due volte l'anno secondo le nostre linee guida. La prima volta a metà maggio come "festa della concimazione" e la seconda come festa del raccolto in autunno. Una ricca offerta gastronomica proveniente dal nostro orto e dai dintorni (fornitori esterni) completa questa esperienza, oltre all'offerta musicale.

### Feste speciali

Agli equinozi, così come ai solstizi d'inverno e d'estate, si tengono feste e cerimonie in onore di questo momento speciale.



## Corsi e workshop

Per tutte le nostre offerte, i corsi e i laboratori sono tenuti da noi e da relatori ospiti nei nostri spazi culturali, ad esempio il corso di percussioni nella foresta. Le sale possono essere prenotate da organizzatori esterni per eventi privati o pubblici.

## 12. Sintesi

L'Associazione Aurava incarna la realizzazione della nostra visione. La nostra visione è quella di far rivivere uno stile di vita perduto da tempo, amante della natura. Creiamo un luogo creativo dove le persone possano sperimentare di nuovo l'ESSERE umano. Questo è un compito molto importante per una società sana.

Stiamo creando un ritiro. Un ritiro è un momento in cui si esce dalla vita quotidiana e ci si apre alla riflessione e all'ascolto di ciò che la vita ci dice. È un momento di rinnovamento vitale e di apprendimento, oltre che di riposo e ripristino della salute.

Il nostro obiettivo è trasmettere strumenti ed esperienze che permettano alle persone di tornare in salute, di connettersi con la natura, di interiorizzarla e di tornare al proprio ambiente rafforzati nella sua efficacia. In questo modo, queste persone continuano a ispirare gli altri e a portare la visione di Aurava nel mondo.

