



Natur- und Wildnisschule der Alpen

...discover natural awareness!



Natur- und Wildnisschule

www.rainbow-tracks.ch

Spezial-Kurse

- Natur-Leben

Wir beschäftigen uns mit den menschlichen Grundbedürfnissen und wie diese in der Wildnis der Natur gedeckt werden können und wie wir in Harmonie und Einklang mit der Natur leben können. Die Kurse sind für die ersten Kontakte mit dem Natur- und Wildnisleben ausgelegt. Themen sind:

- Schutzhüttenbau, • Feuer machen, • Wasser finden und reinigen, • Nahrungsbeschaffung

Sinnes- und Wahrnehmungsübungen vermögen diesen ersten Einstieg in die Welt des Naturlebens noch zu vertiefen.

- Feuer machen

Wir vermitteln die Beschaffung von geeignetem Zundermaterial und die verschiedensten Techniken des Feuer machen.

Wir zeigen:

- Wissenswertes vor dem Feuermachen (Zunderarten, optimaler Platz, zweckgebaute Feuerstelle usw.)
- die Anwendungen verschiedener streichholzlosen Feuertechniken

- Winterleben

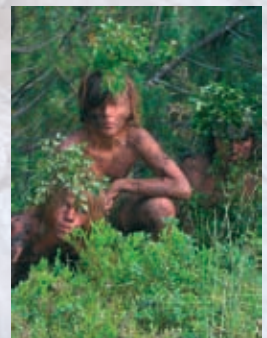
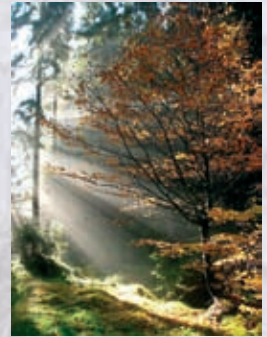
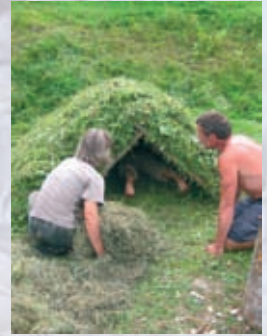
Wir bauen zweckmässige Winterbehausungen. Vor allem Iglus, wo wir auch drin übernachten. Wir lernen das überlebenswichtige Verhalten in den kalten Monaten des Jahres. In der besonders harten Jahreszeit ist es wichtig zu wissen wie mit den saisonbedingten Tücken der Natur - und energieschonend mit unserem Körper - umzugehen.

Grund-Kurse

- Natur-Leben 1

Das wichtigste Überlebenswerkzeug ist der Verstand. Durch eine positive Einstellung und geistige Haltung, und mit dem Wissen, dass uns die Erde „Alles“ zur Verfügung stellt was wir zum Leben brauchen, entwickelt sich wieder ein Urvertrauen in uns selbst und zur Erde. Wir befassen uns unter anderem mit:

- Der Kunst des Pirschens und sich lautlos zu bewegen • Der Kunst des Tarnens • Spurenlesen und Tierverhalten • Schutzhüttenbau • Primitiven Arten des Feuermachens • Essbaren Wildpflanzen und Kräuter zu finden und zu ernten • Kochen im Freien und Anlegen von Vorräten • Wasser finden, sammeln, transportieren und reinigen



- Natur-Leben 2

In diesem Kurs gehen wir tiefer auf die Inhalte des Kurs „Natur-Leben 1“ ein und erlernen weitere Fertigkeiten, die für das Leben in und mit der Natur sehr wertvoll sind. Wir vermitteln Einsichten in:

• Spurenlesen und Tierverhalten • Vogelsprache • Fortgeschrittene lautlose Bewegung • Tarnen • Jagdtechniken • Fallenbau • Handwerk

Das Leben in und mit der Natur kann mit diesen Fertigkeiten, Techniken und Wissen, unser Gefühl ein Bestandteil der Natur zu sein, enorm stärken.

- Wildkräuter-Küche

Wir lernen einige Pflanzen kennen, die schon vor tausenden Jahren von unseren Vorfahren als Nahrungs- und Heilmittel verwendet und verarbeitet wurden. Wir bereiten uns eine selbst gesammelte Mahlzeit am Feuer zu und erleben mit welchem Reichtum uns die Natur beschenkt.

Workshops

- Kräuterwanderung

Eine Kräuterwanderung ist der ideale Einstieg, um uns ohne Pillen und Tabletten gesund zu halten und gesünder zu ernähren und um die „Gartenapotheke Muttererde“ kennen zu lernen.

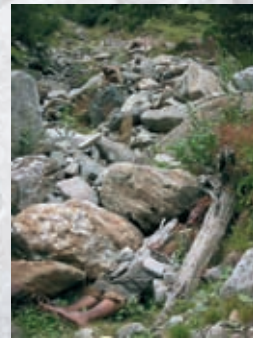
Weitere Kurse & Workshops:

- Die Kraft der Bäume (Bogenbaukurs)
- Spurenlesen (Fährtensuchen)
- Korbflechten
- Die Welt des Schneehuhns (Wintersurvival)
- Wandern wie ein Schneehase (Schneeschuhbau)
- Schwingung der Erde (Philosophie 1)
- Mentoring (AOM/Koyote Unterricht)

Weitere Angebote aus unserem Programm:

- Kurse und Workshops für Kinder und Schulklassen
- Kurse, Seminare und Workshops für Firmen und Vereine
- Ausbildung für Erwachsene
- Kurse und Workshops Instrumentenbau
- Reisen und Events

Weitere Kurs- und Workshop-Angebote unter: www.rainbow-tracks.ch



Unser Team

Markus Vogler

Seine frische, unkomplizierte, spontane und hilfsbereite Art ist eine grosse Bereicherung für die Teilnehmer und Rainbow tracks. Seine speziellen Interessen gelten der Fauna und Flora der Alpen, den Techniken der Urvölker und dem praktischen Leben in der Natur. Er wird zusammen mit Felice Limacher verschiedene Kurse leiten. Sein umfangreiches Wissen hat er bereits in jungen Jahren mit verschiedensten naturbezogenen Erfahrungen in sein Leben einfließen lassen.

Felice Limacher

Ihm obliegt die Organisation und Durchführung der Kurse, Workshops und Seminare. Sein Enthusiasmus für die Lehren der Wildnis und das Wissen der Urvölker (vom Leben und Überleben mit der Natur), beflügeln ihn das Programm der Wildnisschule Rainbow tracks weiter auszubauen und den Teilnehmern einen optimalen Nutzen aus ihrem neuerworbenen Wissen zu verschaffen.

Unsere Philosophie (Auszug)

Es sind die Lehren der Natur und das Wissen des Apachen-Scout und Schamanen STALKING WOLF und seinem Schüler TOM BROWN JR., die unseren Wildniskursen zugrunde liegen.

Wir vermitteln in unseren Kursen die Lehren der Wildnis und das Wissen der Urvölker vom Leben und Überleben mit der Natur. Es ist uns ein großes Anliegen, Menschen jeden Alters die Natur näher zu bringen und sie auf ihrem Weg zu einer respektvollen und tiefen Verbindung mit unserer Erde und mit sich selbst zu begleiten. **Die Natur wird zu unserer Lehrerin!** Von ihr erfahren wir auf direkte Weise, dass wir ein Teil der Natur sind und alle Lebensformen achten, schützen und pflegen müssen, damit wir selbst wachsen können. Durch einfaches Handeln, das Einlassen auf unbekannte Situationen, wächst kreatives Denken, Tun und Selbstsicherheit. Diesen nichtmateriellen Reichtum können wir überall hin mitnehmen und er lässt sich überall anwenden! *“Das Bewußtsein für die Erde da zu sein muß immer im Vordergrund unseres Denkens und Handelns stehen. Es genügt nicht sich nur um das Land zu kümmern, wenn wir etwas nehmen, sondern wir müssen uns unablässig bemühen der Natur weiterzuhelfen.” Tom Brown JR.*

Rainbow tracks

Natur- und Wildnisschule der Alpen

Postfach 172

CH-8808 Pfäffikon SZ

Tel 055 420 22 31

Fax 055 420 22 34

contact@rainbow-tracks.ch

www.rainbow-tracks.ch

