

Visionssuche

Das Packen// eine selbst initiierte Zeremonie

Du gehst so natürlich wie möglich und so geschützt wie nötig in die Wildnis. Zu Deiner und der ganzen Gruppe Sicherheit und Wohlbefinden muss Deine Ausrüstung nach der folgenden Liste vollständig sein. Was Du darüber hinaus mitnehmen willst, bleibt Deiner Entscheidung überlassen. Vielleicht machst Du beim Packen die Entdeckung, dass dieser Vorgang gleichzeitig einen anderen symbolisiert: Den Grad Deiner Bereitschaft, Gewohntes loszulassen und Dich dem Unbekannten auszusetzen.

Packen ist eine selbst initiierte Trennungzeremonie. Aus der gegenwärtigen Lebenssituation wählst Du mit Sorgfalt und freundlicher Aufmerksamkeit, was Dir den Weg in die Zukunft ermöglicht. Du erforscht dabei die feine Balance zwischen Sicherheit und Freiheit. Diese Ausrüstungsliste beruht auf der jahrzehntelangen Erfahrung unserer Lehrer mit über tausend Menschen auf Visionssuche. Wir passen sie jeweils an die natürlichen Gegebenheiten der Plätze an, die wir benutzen. Um Kosten zu sparen, kannst Du versuchen, die benötigten Gegenstände von Freunden und Bekannten auszuleihen.

Kleidung für schlechtes Wetter:

(Bitte beachten Sie bei der Kleiderwahl, dass die Hauptteile der Seminarinhalte in der Natur stattfinden werden.)

- wetterfeste Kleidung (Kälte, Regen, Wind) für draußen
- Regenschutz (Regenponcho/ Überhose/ Anorak)
- Flies- oder Wollpulli
- Warme Thermojacke (winddicht)
- Daunenjacke
- Fliesjacke
- Wollmütze und Handschuhe
- wasserdichte und wärmende Schuhe (Bergstiefel)
- Warme Thermosocken (Kniehohe)
- Skiunterwäsche
- Fliesdecke

Kleidung für warmes Wetter:

(Bitte beachten Sie bei der Kleiderwahl, dass die Hauptteile der Seminarinhalte in der Natur stattfinden werden.)

- Bequeme Hosen
- Kurze Hose
- T- Shirts
- Langärmlige T- Shirts
- Trainingshose
- Softshell Jacke
- Socken
- Unterwäsche
- Badehose/- Anzug
- Turnschuhe
- Decke
- Sonnenbedeckung für den Kopf

Visionssuche

Equipment// was benötige ich in der Natur

Equipment für Draußen in der Natur:

- Rucksack (einen großen und einen kleinen Tagesrucksack)
- Reepschnur oder Hanfwäscheleine (ca. 30m) dünne gedrehte Schnur für Bergsteiger, Camper, Segler; im Sportgeschäft oder Baumarkt erhältlich
- Taschenmesser
- 1 Plane 3m x 4m mit Ösen (Im Baumarkt als Abdeckplane erhältlich)
- Großes Mehrzwecktuch (Palästinenser- oder kräftiges Schultertuch)
- Kleine Plastikbeutel (zur Entsorgung des Toilettenpapiers in der Auszeit)
- Toilettenrolle
- 2 große Plastiksäcke (Müll- oder Kompostsäcke aus festerem Material)

Zeichnen- und Malen:

- Malblock (DIN A 3)
- Wachs- oder Ölmalstifte
- Tagebuch/ Stift

Wichtige Informationen:

Die gesamte Zeit der Visionssuche ist ein kommunikationsfreier Raum. Bitte verzichten Sie auf Handy, Blackberry, Tablets (ipad, etc.) und Spielekonsolen. Ausnahmen können gerne in vorheriger Absprache mit dem Seminarleiter be- und angesprochen werden.

Vielen Dank.

Übernachtung in der Natur:

(Die Unterkunft ist naturnah und einfach. Für die Nächte, die wir im Freien übernachten werden, benötigen Sie bitte die unten aufgeführten Materialien)

- Isomatte
- Schlafsack (bis max. -20 Grad)
- Regenschutz für Schlafsack (Biwaksack)
- Hüttenschlafsack
- Kopfkissen
- Fliesdecke
- Waschzeug
- Taschen- oder Stirnlampe (mit frischen Batterien)
- Wasserflasche (1,5l- 2,0l)
- Wasserbehälter (Aus Plastik für insgesamt 10l Frischwasser. Z. Bsp. Kanister oder Wasserbeutel)

Gesundheit 1:

- Zeckenzange und Zeckenkarte
- Mücken- und Zeckenspray
- Traubenzucker oder Tubenhonig
- Erste Hilfe Set
- Sonneschutzmittel (bis max. 40)

Gesundheit 2:

- Rettungsdecke
- Aftersun Creme
- Wund- und Heilsalbe
- Taschentücher

Visionssuche

Equipment// was benötige ich in der Natur

Tagesrucksack:

Ein möglichst kleiner, zweiter Rucksack, den Du in der Natur immer als Notgepäck bei Dir trägst, wenn Du Dich von Deinem Lagerplatz entfernst.

Hinein gehören:

- Mehrzwecktuch
- Wasserflasche
- Taschenmesser
- Pflaster
- sterile Mullbinde
- Traubenzucker/ Tubenhonig
- Pullover/ Jacke
- Wollmütze

Rucksack

(Reiserucksack)

Prüfe ihn vorher, ob Riemen, Gewebe, Gestell, Reißverschlüsse und Taschen in Ordnung sind und ob er groß genug für Deine Ausrüstung ist. Wenn er neu ist, probiere ihn vorher bei einem kleinen Marsch mit ca. 15 Kilo Gepäck aus. Er muss so beschaffen sein, dass Deine Ausrüstung nach dieser Liste und ein 5-Liter-Wasserkarister, der Schlafsack und die Isomatte hineinpassen. Zudem sollte die Plane außen aufgeschnallt werden können.

Wasserbehälter

Wenn möglich solche, die als lebensmittelecht gekennzeichnet sind. Um Plastikgeschmack vorzubeugen, lohnt es sich, die Behälter mehrfach mit kochendheißem Wasser auszuspülen.

Plastiksäcke

Sie dienen Dir vor allem bei Regen als zusätzliche Möglichkeit, den Rucksack und bei Nacht den Fußteil des Schlafsacks vor Nässe zu schützen. Mit schnell anzubringenden Schlitzten für Kopf und Arme sind sie ein zusätzlicher Regen- und Windschutz.

Schlafsack

Du musst mit hochsommerlicher Hitze ebenso rechnen wie mit Kühle, Regen und scharfem, kaltem Wind. Daunenschlafsäcke können bei Nässe untauglich werden, sind zusammen mit einem Biwaksack aber gut zu gebrauchen.

Mehrzwecktuch

Ein sehr vielseitiger Gebrauchsgegenstand: Sonnenschutz, Waschlappen, Allzwecklappen, Sand- und Staubschutz, Staubbinde bei Verletzungen, Kompresse, Handtuch, Orientierungszeichen, Notsignal, ...

Medikamente

Wenn Du regelmäßig ein verordnetes Medikament nehmen musst, besprich vorher mit Deinem Arzt die Anwendung beim Fasten und Alleinsein und informiere uns davon.

Bitte diese Liste zur Visionssuche mitbringen