JAHRESPROGRAMM 2027

ZEGG

Lebens- und Lernort | Ökodorf
Bildungszentrum | Gemeinschaft



Editorial

„Es ist nicht genug zu wissen – man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen – man muss auch tun."

Dieser Satz von Goethe ist heute aktueller denn je. Noch nie war Wissen so leicht verfügbar wie in unserer digitalen Welt. Freundschaften pflegen wir online, das Leben findet zunehmend im virtuellen Raum statt.

Doch was sich nicht per Knopfdruck abrufen lässt, ist das, was uns wirklich berührt und prägt: echte Begegnung, sinnliche Erfahrung, lebendiger Austausch, Ausprobieren und Feedback von anderen Menschen.

Genau hier setzen wir im ZEGG an. Jahrzehntelange Erfahrung in Gemeinschaftsaufbau, sozialer Kompetenz und Kommunikation bildet die Basis unserer Bildungsangebote. Sie vermitteln Wissen nicht nur, sondern machen es erlebbar. Sie geben einen Vorgeschmack auf eine neue Kultur des Miteinanders – eine Kultur, die in Krisenzeiten mehr denn je nötig ist.

Es braucht Orte, an denen Solidarität und Menschlichkeit gelebt werden, an denen wir uns zeigen können, wie wir wirklich sind – ohne Angst, ohne Maske.

An einen solchen Ort laden wir dich herzlich ein. Ob du das ZEGG bereits lange begleitest oder uns gerade erst für dich entdeckst – wir freuen uns auf dich.

Herzlich,

Eure ZEGG-Gemeinschaft

eKontakt

Wir freuen uns, wenn du mit uns in Kontakt bleibst – auf welchem Weg auch immer.

zegg-gemeinschaft.de › Ein lebendiges Abbild unseres Gemeinschaftslebens – mit Blog, Porträts, unseren Werten und Themen, die uns bewegen.

zegg.de/newsletter › Unser Newsletter erscheint alle zwei Monate und informiert über Ereignisse und Veranstaltungen der ZEGG-Gemeinschaft. An- und Abmeldung sind jederzeit möglich.

facebook.com/zegg.gemeinschaft & instagram.com/zegg.gemeinschaft › Folge uns auf Facebook und Instagram – dort gibt es fast täglich Neues aus dem ZEGG. Wir freuen uns auch über deinen Beitrag.

zegg.de/podcast › Regelmäßig machen wir hörbar, was das ZEGG seit Langem in die Welt trägt: Menschlichkeit und die Möglichkeit positiven Wandels.

zegg.de/spenden › Hier kannst du spenden – einmalig oder dauerhaft als Förder:in oder ZEGG-Club-Mitglied. Jede Spende wirkt.



Inhalt

DAS ZEGG

Was ist das ZEGG? ... 3

Unterstütze das ZEGG ... 10

SEMINARANGEBOTE

Kennenlernen & Mitarbeit ... 12

Gemeinschaft & Organisationen ... 16

Kommunikation & Forum ... 20

Lieben lernen ... 26

Veranstaltungskalender ... 30

Persönliches Wachstum ... 36

Körper, Kunst, Musik & Sinnlichkeit ... 42

Ökologie & Wirksamkeit ... 50

WISSENSWERTES

Gastveranstaltungen ... 52

Seminarort ZEGG ... 57

Info & Anmeldung ... 58

Anreise ... 60

23. Juli – 3. August

Verbunden im Erkunden Teil 2 – Lust auf Zukunft!

Das ZEGG SOMMERCAMP

zegg.de/sommercamp

Elf Tage zusammen leben, lieben, forschen, feiern …













© F. K. Godenschweger

Das ZEGG Sommercamp lädt Dich ein zu einer gemeinsamen Forschungsreise in die Tiefe und in die Zukunft! Was erlebst Du in dieser Zeit des Umbruchs und Wandels? Und was ist darin Dein ganz eigenes Geschenk?

Lasst uns unseren Ängsten und Hoffnungen begegnen und in die gemeinsame Kraft gehen – in unsere Verbundenheit und unseren Mut für ein lebendiges, bezogenes, verantwortliches und lustvolles Morgen!

Für elf Tage öffnet das Lebensexperiment ZEGG für Jung bis Alt einen Raum für Auseinandersetzung, intensive Erfahrung, Inspiration & Spiel.

Sei willkommen mit Deiner Neugier, Liebe zu den Menschen und diesem Planeten, Sehnsucht & Trauer, Lust & Freude!

Zora, Steffi, Sophia, Fabian & die ZEGG-Gemeinschaft



Was ist das ZEGG?

Liebe ist unser höchster Wert – und der Ausgangspunkt für alles, was wir im ZEGG tun. In Gemeinschaft lernen wir, uns immer wieder neu für sie zu entscheiden. Sie befähigt zu Mut und Klarheit und hilft, Grenzen zu erweitern.

In der ZEGG-Gemeinschaft leben wir gemeinsam – getragen von der Absicht, kooperatives menschliches Zusammenwirken zu erforschen. Im Hier und Jetzt entwickeln wir eine Lebensweise, die Kooperation, Ressourcenschonung und Gemeinschaft verbindet. Aktuell leben bei uns rund 100 Menschen generationenübergreifend zusammen. Um allen Generationen Raum zu geben, wollen wir in den nächsten Jahren auf 120 Gemeinschaftsmenschen wachsen.

Mit unseren Bildungsangeboten tragen wir zum gesellschaftlichen Wandel bei. Sie sind inspiriert von unseren sieben Top-Werten und basieren auf jahrzehntelanger Erfahrung. Durch lebendige Lernräume machen wir eine neue Kultur erfahrbar. Wir vermitteln Wissen über Kommunikation, soziale Kompetenz und Gemeinschaftsbildung – und vermehren es im Austausch mit unseren Gästen.

Willkommen im ZEGG – einem Liebeslernort, an dem eine gemeinschaftliche Lebensweise erfahrbar wird, die Kooperation und Verantwortung im Alltag verbindet.



zegg.de/pfingsten

14. – 19. Mai

Das PFINGSTFESTIVAL im ZEGG

Lieben, Eros, Wirklichkeiten[3]

– Sei auch Du neugierig auf deine **Art zu Lieben & mit deinem Eros-Wesen da zu sein!** Im dritten Teil dieser Reihe wollen wir uns dem humorvoll und kreativ annähern – und wieder neu **mit unserer Sehnsucht in Kontakt kommen, ganz mit uns selbst da zu sein** – eingebunden in Gemeinschaft & in das Große Ganze.

Uns darin in Beziehung zueinander zu erleben. Zu erforschen: *Wo stehe ich? Was braucht es um gemeinsame gute Erfahrungen zu machen? Um als Paar gut zu navigieren? Und wie kommen das persönliche und das überpersönliche Lieben in Kreativität & Schönheit zusammen?*

Mit Erfahrungs- & ExperimentierRäumen, einem Tempel-Tag, inspirierenden Vorträgen, Musik, Tanz & Festen, Affinity-Tribes uvm. Mit **Till & Shirka** und weiteren inspirierenden Mitgestalter:innen. **Aktuelle Infos auf der Homepage.**

Bis gleich ;) **Euer Team – Jennifer, Eva, Eivind, Fritz & Lucy**

Seit vielen Jahren ein Treffpunkt für Zukunftsforscher:innen.

… für ein authentisches Miteinander – mit unseren Körpern, unserem Mut & unserer Zärtlichkeit! …



© F. K. Godenschweger

Prinzip Gemeinschaft

Das ZEGG – Zentrum für Experimentelle GesellschaftsGestaltung – ist gleichzeitig Experimentierfeld und soziale Heimat. Es bietet Raum für menschliche Entwicklung und reifende Beziehungen. Das erfahrene Wissen geben wir weiter und inspirieren so gesellschaftliche Veränderung.

In Gemeinschaft gehen wir großen Fragen nach und entwickeln Lösungen im Kleinen:

» Wodurch wachsen Solidarität und Toleranz?

» Wie sieht ein ressourcenschonender und erfüllter Lebensstil aus?

» Wie kann persönliche Freiheit mit einem Blick auf das Ganze verbunden werden?

» Wo kann das Gelebte eine Inspiration für die Gesellschaft sein?

Soziale Innovation

In der ZEGG-Gemeinschaft leben wir getragen von der Absicht, kooperatives menschliches Zusammenwirken zu erforschen. Wir stehen für einen Kulturwandel hin zu Kooperation, Mitverantwortung, gegenseitiger Unterstützung und ehrlichem Kontakt.

Wir unterstützen uns, Verantwortung zu übernehmen für unsere Gedanken, Gefühle und die Erfüllung unserer Bedürfnisse. Humorvolle Wahrnehmung von Widersprüchen und das Feedback anderer helfen dabei.

Die genutzten und vermittelten Methoden der Kommunikation setzen auch in schwierigen Situationen auf Ehrlichkeit und Verbindung. Unser Know-How in Teambuilding, Gruppenprozessen und langfristiger Gemeinschaft ist die Basis unserer Bildungsarbeit.

Präsenz und Konflikttransformation

Schon lange finden sich bei uns Angebote zu gewaltfreier Kommunikation. In den letzten Jahren entsteht zudem ein verstärktes Forschen an Prozessbegleitung, Aufstellungen und non-verbalen Formen der Verständigung. Bewusstseinsübungen, Traumawissen sowie ein Vertiefen der eigenen Präsenz und Verkörperung gehören dazu.

re LOVE ution

Ein Herzensanliegen des ZEGG ist das Gelingen von Beziehungen.

Sie sind Basis für Heimat, Resilienz, persönliche Entwicklung und für gesellschaftliches Engagement. Wir leben Beziehungsmodelle, in denen die Diversität der Menschen mit ihren Lebenswegen Platz hat. Heute verstehen wir auch Geschlecht und Sexualität als vielfältig. Queere Formen des Liebens und Begehrens finden sich immer selbstverständlicher in unserer Gemeinschaft und in den Seminarinhalten wieder.

Teil unserer Mission ist ein Wandel hin zu einer sex-positiven Kultur. Darunter verstehen wir eine offene und respektvolle Haltung gegenüber der Vielfalt menschlicher Sexualität, die dazu ermutigt, eigene Wünsche, Vorlieben und



Silvester im ZEGG

zegg.de/silvester **27.12. – 2.1.**

Silvester im ZEGG ist jedes Jahr ein besonderer Jahresübergang und ein wunderbares Gemeinschaftsereignis.

Komm, wenn Du neugierig bist, Dich selbst in Gemeinschaft zu erfahren, Wärme & Inspiration zu tanken, gemeinsam durchs Reinigungsritual zu gehen & zu feiern!

Wir laden ein, innezuhalten & wahrzunehmen. Heimatgruppen, Feuer, Stille, Schwitzhütten, Tanzräume, Singen und zusammen feiern sind wesentliche Elemente.

Willkommen, um gemeinsam mutig inne zu halten, die Leere zu genießen und dann den Schritt ins Unbekannte zu wagen!

Eure ZEGG-Gemeinschaft

„Mut ist eine Liebesaffaire mit dem Unbekannten" Osho

Tanz wird zum Gebet. Intention wird Ausrichtung, Lebendigkeit wird Antwort.



- Tanz, Musik und Trance als Werkzeug für Verbindung, Intention & Ausrichtung.
- Sichere und klare zeremonielle Räume – in Lebendigkeit & Stille, Wahrnehmung & Humor.
- Fünf Tage Leben in Gemeinschaft – Getragen von Empathie & Lebensfreude

Oster Tanz Retreat

25. – 29. März

Stirb & Werde – Dancing for Life

zegg.de/ostern

Grenzen in Einvernehmlichkeit zu erkunden und auszudrücken.

In unseren Seminaren vermitteln wir Wissen über gelingende Beziehungen und bieten Lernräume für respektvolle, gewaltfreie und wertschätzende Begegnungen, die wir vor allem durch offene Kommunikation, bewusstes Fühlen und Achtsamkeit erschaffen. Unsere Expertise in Liebesthemen speist sich aus über vierzig Jahren Erfahrung, verwurzelt in den Vorprojekten der Gemeinschaftsbewegung.

Lernort ZEGG

Alle Seminare, Ausbildungen und Festivals sind eingebettet in den sozialen und ökologischen Lebensraum ZEGG.

Wir blicken aus verschiedenen Professionen und Kontexten auf gesellschaftliche und zwischenmenschliche Entwicklungsthemen. Statt Probleme einzeln zu lösen, suchen wir eher nach systemischen Lösungen.

Unser Lernansatz ist ganzheitlich, daher gibt es im ZEGG auch viel Platz für Experimente und künstlerische Gestaltung. Denn Lernen findet nicht nur im Kopf statt, es lebt auch durch Präsenz im Körper, emotionaler Bewusstheit und Intuition.

Eine soziokratische Organisation

Der gemeinnützige Betrieb der ZEGG gGmbH wird seit über 34 Jahren in Selbstverwaltung geführt. Er wird von Menschen aus der Gemeinschaft kreativ und auf Augenhöhe getragen und gestaltet. Die großen Festivals werden in einem co-kreativen Prozess entwickelt, zu ihrem Gelingen trägt die ganze Gemeinschaft bei.

Der Erfolg unseres Betriebes zeigt, dass es möglich ist, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen und zugleich wirtschaftlich tragfähig zu sein.

Als Organisations- und Entscheidungsstruktur nutzen wir die Soziokratie und sind in Kreisen organisiert, die wichtige Lebens- und Arbeitsbereiche gestalten. Dabei leitet uns der Wunsch, umsichtige Entscheidungen auf Augenhöhe zu treffen, die Fähigkeiten und die Weisheit aller zu nutzen und ein lebenswertes Arbeitsumfeld zu gestalten.

Die ökologische Frage

Die großen Herausforderungen unserer Zeit sehen wir nicht als isolierte Probleme, sondern als Ausdruck einer tieferliegenden Sinn- und Ressourcenkrise. Einzelmaßnahmen allein genügen nicht – wir setzen daher auf Umdenken und Mitfühlen.

Durch unsere Bildungs- und Bewusstseinsarbeit stärken wir die Verbindung unter Menschen und die Verbundenheit zu unserer Umwelt, von der wir ein Teil sind. Unser Leben und Arbeiten gestalten wir so, dass wir auch zukünftige Generationen im Blick haben.

Permakultur

Wir richten unser Leben auf unserem 16 Hektar großen Gelände immer mehr nach den Grundprinzipien der Permakultur aus: Die Bewahrung und Wiederherstel-



Gäste: Suli & Unmada
Karin Jana Beck &
Matthias Gerber
Leitung:
Hagara Feinbier &
Raimund Mauch

27. – 30. Mai
Das letzte Come Together
SONGFESTIVAL
3 Tage voller Gesang, Kreativität & Gemeinschaft



come-together-songs.de

THE TAMERA & ZEGG FESTIVAL
11.– 15. August



© F. K. Godenschweger

From Crisis to Connection – Be(coming) Human

30.9. – 3.Oktober
LEBEN, STERBEN, FEIERN
Lebenswissen zum Tod –
Lieder & begleitende Rituale
Leitung: Hagara Feinbier, Silke Grimm, Sabine Rachl & Lena Mack-Buffa



lung von Böden, Wasser und Biodiversität. Dem Kreislaufdenken, wo Abfall eines Systems zum Input eines anderen wird. Dem Ersetzen von Monokulturen durch Mischkulturen und vielfältige Ökosysteme. Einer fairen Verteilung von Ressourcen und der Unterstützung sozialer Strukturen.

Solche Lösungen sind Teil eines Lebensstils, der die Begrenztheit von Ressourcen anerkennt und darin Fülle kreiert.

Einige ökologische Projekte

» Unseren Strom erzeugen fünf Photovoltaik-Anlagen mit 69 kWp und drei Blockheizkraftwerke. Ein Batteriespeicher zur Erhöhung des Selbstversorgungsgrades und Erweiterung der Solaranlagen sind in Planung.

» Wärme wird zu 86 % aus erneuerbaren Energien erzeugt und über ein Nahwärmenetz verteilt. Die Haupterzeuger sind eine Holzhackschnitzel- und Scheitholzheizung mit 850 kW Leistung sowie eine thermische Solaranlage.

» Eine eigene Pflanzenkläranlage reinigt auf 800 m² Fläche das gesamte Abwasser des Platzes ressourcenschonend und effizient direkt vor Ort. Dieses Vorreiterprojekt würdigte der Landkreis Potsdam-Mittelmark schon 2004 mit dem Agenda21-Preis.

» Unser pestizidfreier Gartenbau liefert über 60 % des Bedarfs an Obst und Gemüse – und das direkt vor Ort. Auch krummes Gemüse findet den Weg in unsere Küche und über die ZEGG-Gemüsekiste auch in die Region. So minimieren wir den Verlust von wertvollen Nahrungsmitteln.

» Langjähriger Bodenaufbau mit Mulch, Terra Preta und Pflanzungen haben eine Vielfalt an Flora und Fauna und einen artenreichen Nahrungs-Mischwald auf dem kargen Sandboden entstehen lassen. Mit der selbst hergestellten Terra-Preta-Erde werden etwa 40 t CO_2 im Jahr gebunden.

» Wir teilen viele Konsumgüter wie z.B. Autos, Waschmaschinen und Werkzeuge und reduzieren so unseren Verbrauch. Unsere Elektro-Lastenräder werden zunehmend als Alternative zu fossil betriebenen Fahrzeugen genutzt.

Über das ZEGG hinaus

In verschiedenen Initiativen in Bad Belzig gestalten wir die demokratische Kultur vor Ort mit. In Einkauf und Zusammenarbeit bevorzugen wir regionale Anbieter und stärken damit regionale Wirtschaftskreisläufe.

Die Ökodorf-Bewegung wächst. Allein in Deutschland gibt es laut eurotopia-Verzeichnis etwa 180 Gemeinschaften und Ökodörfer. Viele geben ein Beispiel für Lebensweisen, die weniger Ressourcen verbrauchen und soziale Innovationen erproben. Ein Verzeichnis der Ökodörfer und Gemeinschaften in Europa kannst du auf eurotopia.de bestellen.

Das ZEGG engagiert sich national und international bei GEN (Global Ecovillage Network), um die politische Wirksamkeit der Ökodorfbewegung zu erhöhen. Toleranz, Offenheit und Solidarität sind Grundwerte von GEN.





Unterstütze das ZEGG

Wenn Geld in guter Absicht fließt, schafft es Verbindung – dann webt sich aus Geben und Nehmen ein Netz der Freundschaft.

Die Finanzierung des ZEGG

Sie setzt sich zusammen aus:

» Einnahmen aus Seminaren und Festivals
» Mieten für Wohn- und Arbeitsräume
» ehrenamtlicher Arbeit aller ZEGG-Bewohner:innen bei Festivals
» Fördermittel institutioneller Geber (Land, EU, Stiftungen)
» Spenden und Darlehen von unseren Gästen und Freund:innen

… ein Gemeinschafts-Kunstwerk

Ohne die Spenden vieler engagierter Gäste und Freund:innen könnte unser experimenteller Lebens- und Lernort nicht existieren. Denn wir hüten einen großen, wunderschönen Platz – nicht nur für uns …

Spenden setzen wir (wie rechtlich vorgeschrieben) ausschließlich für die gemeinnützige Arbeit im Bildungszentrum ein. Sie geben uns damit die Freiheit, andere Einnahmearten zur Pflege und Erneuerung unserer Gebäude und Flächen zu verwenden.

ZEGG-Gemeinnützigkeit

Wir sind ein gemeinnütziges Bildungszentrum. Die erwirtschafteten Überschüsse fließen zurück in unsere Arbeit. Spenden an die ZEGG Bildungszentrum gGmbH sind steuerlich absetzbar. So stiftet eine Spende ans ZEGG gleichzeitig Sinn und senkt das eigene zu versteuernde Einkommen.

Einmalige Spenden

… unterstützen unsere Arbeit punktuell. Jede Summe ist eine Freude für uns. Im Normalfall erhalten wir freie Spenden. Solltest du eine zweckgebundene Spende geben wollen, kontaktiere uns bitte vorher. Dann besprechen wir alles Nötige.

ZEGG-Club-Mitglieder

…. sind das Herzstück unseres Freundeskreises. Sie spenden ab 25 Euro monatlich und schenken uns damit planbare und verlässliche Einnahmen. Zurzeit besteht der ZEGG-Club aus ca. 150 Menschen. Komm gerne dazu!

Fördernde des ZEGG

… unterstützen unsere gemeinnützige Arbeit mit einer Spende ab 5 Euro monatlich. Denn Kleinvieh macht bekanntlich auch Mist. Aktuell haben wir rund 300 Fördernde. Mach gerne mit!

Glücksmomente

… einfangen kannst du online in unserem neuen Spendenshop. Schau mal vorbei! Wir sind gespannt, ob er dir gefällt und was du mitnimmst für dich.

Deine Benefits

Alle, die uns finanziell unterstützen, laden wir auf unseren Festivals zu „Im ZEGG auf Erkundung" ein. Dort zeigen wir Orte des ZEGG, die sonst nicht öffentlich zugänglich sind. Spender:innen ab 250 Euro sowie alle ZEGG-Club-Mitglieder und Fördernde erhalten halbjährlich unserem Freundeskreis-Newsletter. ZEGG-Club-Mitglieder und andere Spender:innen und Darlehensgeber:innen höherer Summen laden wir einmal jährlich zum ZEGG-Club-Fest ein. Dort findet ein reichhaltiger Austausch statt, von dem Alle wertvolle Anregungen mitnehmen.

How to

Einmalig oder regelmäßig spenden sowie Glücksmomente einfangen geht ganz einfach über den QR-Code oder zegg.de/spenden.

Kontakt

Bei allen Fragen und Anregungen kannst du dich gern per E-Mail an Charlotte wenden: club@zegg.de. Weitere Infos zum Spenden findest du auf Seite 61 dieses Heftes.





Kennenlernen & Mitarbeit

Zukunftsfähige Konzepte beginnen im Alltag. Damit gesellschaftlicher Wandel gelingt, brauchen wir gelebte Alternativen – Orte, an denen Menschen gemeinsam wirtschaften, Ressourcen teilen und eine liebevolle Kultur herrscht.

Das ZEGG zeigt, wie eine basisdemokratische Gemeinschaft funktioniert: mit gemeinsamen Entscheidungen, geteiltem Besitz und einem Leben, das die ökologischen Grenzen respektiert. Es zeigt, dass ein Leben voller Qualitäten in Einfachheit möglich ist.

Wenn dich das ZEGG tiefer interessiert, kannst du den Gemeinschaftskurs besuchen und über den Sommer als Saisonnier mitarbeiten. So beginnt auch der Einstiegsweg in die ZEGG-Gemeinschaft. Um einen ersten Eindruck zu bekommen, sind die folgenden Angebote besonders geeignet.

Deine Mitarbeit

Wenn du als Helfer:in kommst, erfährst du das ZEGG unmittelbar. Du lernst etwas über gemeinschaftliches Zusammenleben, unsere Formen von Umwelt- und Klimaschutz und erlebst dich selbst in der Gruppe. Du triffst gleichgesinnte Menschen und schaffst etwas Sinnvolles. Für das ZEGG ist deine Mitarbeit eine wichtige, willkommene Unterstützung.

Offene Sonntage

4.4.–26.9.

Wenn du das ZEGG an einem Nachmittag kennenlernen möchtest, bist du sonntags herzlich willkommen.

Treffpunkt ist um 15 Uhr am Haupttor vor dem Empfang. Von dort aus führt ein rund eineinhalbstündiger Rundgang durch den Biogarten und über das Gelände. Währenddessen und danach ist Zeit für deine Fragen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig. Wir freuen uns über eine Spende.

Führungen

Eine individuelle Führung durch das ZEGG gibt Einblicke in unser Zusammenleben, unser gemeinschaftliches Arbeiten und unsere Wirtschaftsweise – von der Energieversorgung über den Gartenbau bis zur Abwasserentsorgung.

Mögliche Themenschwerpunkte: ökologische Projekte (Energieversorgung, Gartenbau, Terra Preta, Abwasserentsorgung) • gemeinschaftliches Leben und Arbeiten • Geschichte des Geländes (NS-Zeit, DDR und heute)

Kontakt: empfang@zegg.de

Experiment Gemeinschaft

Ein vertiefendes Kennenlern-Wochenende

19.2.–21.2. | 24.9.–26.9.

Du möchtest das ZEGG und das Leben in Gemeinschaft näher kennenlernen? An diesem Wochenende geben wir dir einen Einblick in die vielfältigen Aspekte unseres Zusammenlebens: Ökologie und Permakultur, soziale Prozesse, Alltag, Liebe und Beziehungen, Kommunikation und Forum sowie die Struktur von Gemeinschaft und Betrieb.

Ob du dich allgemein für gemeinschaftliches Leben interessierst oder konkret für das ZEGG – dieses Wochenende lohnt sich für dich. Du erfährst, welche Werte die Gemeinschaft tragen und wie sie im Alltag gelebt werden. Und du hast die Gelegenheit, dich selbst in der Gruppe zu erleben – als Teil einer kleinen Gemeinschaft auf Zeit.

Preis: € 160–90 KG (Sliding-Scale) + € 115 U&V/KT

Sommergäste-Wochen

25.4.–12.9.

Hier bekommst du einen Einblick in die nachhaltige und gemeinschaftliche Lebens- und Wirtschaftsweise des ZEGG.

Du unterstützt uns in den verschiedenen Arbeitsbereichen hier am Platz. Gearbeitet wird von Montag bis Samstag etwa vier Stunden am Tag. Ein tägliches begleitetes Gruppentreffen von einer Stunde mit Information und Austausch ist Teil der Woche. Die Anreise ist jeweils sonntags und wir wünschen uns eine verbindliche Teilnahme für eine Woche. Je nach Teilnehmenden kann die Gruppensprache englisch sein.

Wochenpreis für 7 Tage:
25.4. bis 30.5.: € 35 U&V
30.5. bis 11.7.: € 56 U&V
18.7. bis 12.9.: € 98 U&V

Kontakt: sommergaeste@zegg.de



Aktionswochen

Hier wird etwas bewegt. Bei der gemeinsamen Arbeit schaffst du Sinnvolles, bist im Kontakt mit anderen und lernst dich vielleicht neu kennen. Du entscheidest, wie viel du dir zutraust: leichtere Aufgaben oder richtig ins Schwitzen kommen – beides ist willkommen. Tägliche Gruppenzeiten bieten begleiteten Raum für Austausch und Reflexion. Und je nachdem, was hier gerade stattfindet, kannst du abends in der Sauna entspannen, am Lagerfeuer sitzen oder zum Tanzen kommen. So entsteht neben der Arbeit Raum für Begegnung.

Die Teilnahme ist kostenlos. Du arbeitest von Montag bis Samstag etwa fünf bis sechs Stunden täglich, der Sonntag gehört dir.

Frühjahrs-Aktion

7.3.–14.3.

Herbst-Aktion

1.11.–10.11.

Bei den im Frühjahr und Herbst stattfindenden Aktionen packst du überwiegend mit dem Geländeteam an: im Garten, beim Holzhacken und -einlagern, in der Geländepflege, auf einer Baustelle oder hilfst in der Küche mit – je nachdem was hier gerade ansteht. Du musst nichts können, was du nicht schon mitbringst.



Gasthelfer:in bei Festivals

Du unterstützt uns auf den Großveranstaltungen in der Küche, beim Putzen oder in der Dorfkneipe. Bei etwa vier Stunden Mithilfe am Tag nimmst du für einen stark reduzierten Festivalpreis teil – und bist Teil des Teams, das dafür sorgt, dass alles läuft.

Als Gasthelfer:innen wünschen wir uns Menschen, die uns schon kennen. Denn gleichzeitig das ZEGG kennenzulernen, mitzuarbeiten und ein Festival zu erleben, ist oft zu viel auf einmal. Wer schon einmal hier war, kann Mitarbeit, Festivalprogramm und die Abläufe vor Ort leichter miteinander in Einklang bringen.

Die Mitarbeitsplätze sind begehrt und begrenzt. Frage deshalb am besten frühzeitig an: gasthelfende@zegg.de

Praktika

Du suchst ein Praktikum im Rahmen deines Studiums oder deiner Ausbildung?

Im ZEGG kannst du einen oder mehrere Arbeitsbereiche kennenlernen: Küche, ökologischer Gartenbau, Öffentlichkeitsarbeit, Pflege des permakulturell gestalteten Geländes und mehr. Du arbeitest mit Menschen aus der Gemeinschaft, bekommst Einblick in den Alltag und bringst dich mit deinen eigenen Ideen ein.

Anfragen: freiwillig@zegg.de

FÖJ / BFD

Du planst ein Freiwilliges Ökologisches Jahr oder eine Zeit im Bundesfreiwilligendienst?

Im ZEGG erwarten dich verschiedene Arbeitsbereiche: der ökologische Gartenbau, die permakulturelle Gestaltung des Geländes, die Öffentlichkeitsarbeit und mehr.

Du lebst mit anderen Freiwilligen in einer Gruppe als Gemeinschft auf Zeit zusammen und bekommst gleichzeitig Einblick in das soziale Leben der ZEGG-Gemeinschaft.

Anfragen: freiwillig@zegg.de

Saisonniers

27.4.–1.10.

Als Saisonnier tauchst du den Sommer über tiefer in das Erfahrungsfeld der ZEGG-Gemeinschaft ein: regelmäßige Gruppenzeiten, Mitarbeit in den Arbeitsbereichen und Mitgestaltung der Festivals. Voraussetzung ist die Teilnahme am fünfwöchigen Gemeinschaftskurs. (siehe S. 17)

Wir wollen wachsen!

Um allen Generationen Raum zu geben, wollen wir in den nächsten Jahren von rund 100 auf 120 Gemeinschaftsmenschen wachsen. Deshalb richtet sich der Einstieg bevorzugt an jüngere Menschen – aber nicht nur.

Der erste Schritt ist der Gemeinschaftskurs mit anschließender Saisonierszeit, ein FÖJ/BFD oder der Extra-Einstieg. Danach folgt die Annäherer-/Einstiegs-Zeit.

Extra-Einstieg

In unserem selbstverwalteten Betrieb gibt es immer wieder offene Stellen – aktuell in Handwerk, Bau (speziell HSK), Finanzwesen, Veranstaltungstechnik, Küche. Wir suchen Menschen, die Lust auf Leben im Ökodorf und in Gemeinschaft haben und sowohl fachlich als auch menschlich zu uns passen.

Darüber hinaus wollen wir zukünftig junge Menschen dabei unterstützen, sich mit einer Selbstständigkeit oder einer Betriebsgründung ins ZEGG-Leben einzubringen. Deshalb gibt es den Extra-Einstiegsweg – für Menschen, die in unserem Betrieb mitarbeiten wollen.

Unser Einstiegsprozess für 2027 richtet sich deshalb ausdrücklich auch an Mitarbeitende, die hier leben möchten. Dabei ist uns sehr wichtig, dass zukünftige Gemeinschaftsmitglieder sich für das Leben im Ökodorf und in unserer werteorientierten Gemeinschaft interessieren.

Bei Interesse gibt es die Möglichkeit, parallel zum Arbeitsverhältnis schrittweise in die Gemeinschaft einzusteigen. Im Moment gilt für diesen Einstiegsweg eine Altersgrenze von maximal 50 Jahren.

Näheres: zegg.de/offene-stellen

Kontakt: personal@zegg.de





Gemeinschaft & Organisationen

Gute Zusammenarbeit braucht Kompetenz und Kooperation – egal ob im Unternehmen, im Verein oder in der Nachbarschaft. Unsere Erfahrung zeigt: Ein soziales System ist dann lebendig, wenn es von einer gemeinsamen Absicht getragen wird – wenn es Individualität mit dem Bewusstsein für das Ganze verbindet.

Unsere Seminare vermitteln, wie soziale Systeme funktionieren, wie Gruppenintelligenz genutzt werden kann und wie menschliche Kooperation gelingt.

Wir bieten Fortbildungen in der soziokratischen Steuerungsmethode an, die wir seit einigen Jahren mit Erfolg selbst anwenden.

Gemeinschaft ist überall

Gemeinschaft heißt für uns, offen zu kommunizieren und in Selbstverantwortung und Kontakt zu sein. Du lernst, wie das auf bereichernde Art geschehen kann, und machst deine ganz eigene Gemeinschaftserfahrung.

Diese Erfahrung nimmst du mit – in dein Team von Kolleg:innen, in die Projekte, in denen du lebst oder dich engagierst, oder in deinen Prozess der Gemeinschaftsgründung. Wir wollen inspirieren, mehr Gemeinschaft zu wagen – weil Kooperation tragfähiger ist als Konkurrenz.

ZEGG-Gemeinschaftskurs

16.3.–20.4.

Wer bist du als Mensch unter Menschen? Der Gemeinschaftskurs ist ein begleitetes Lernfeld und eine lebendige Ausbildung. Er richtet sich an alle, die Gemeinschaft suchen, sie bewusst leben und gestalten wollen.

Wir lernen verschiedene soziale Werkzeuge und Kommunikationsmethoden kennen und beziehen Herz, Geist, Körper und Seele mit ein. Auf dieser Basis entwickeln wir ein bewussteres soziales Miteinander und verfeinern unsere Kommunikationsfähigkeiten. Du kannst im Rahmen einer Gruppe deine Gemeinschaftsfähigkeiten erweitern und einen vertieften Blick auf dein Leben werfen.

Der Gemeinschaftskurs 2027 dient Menschen, die in Gemeinschaft leben oder eine aufbauen wollen. Der Kurs ist zugleich die Voraussetzung für den Einstieg in die ZEGG Gemeinschaft.

Leitung: Ein 4er-Team aus der ZEGG Gemeinschaft

Preis: € 1850–980 KG (Sliding-Scale) + € 1876 U&V

Macht, Rang und Privilegien

Zündstoff für hierarchiefreie Projekte

29.4.–2.5.

Manche Menschen haben mehr Einfluss in einer Gruppe als andere, auch wenn wir hierarchiefrei miteinander umgehen wollen. Verschiedene Fähigkeiten, persönliche und soziale Hintergründe führen zu einer informellen Rangordnung. Nur wenn wir die Themen Macht und Rang aus ihrem Tabu befreien und lernen, bewusst mit ihnen umzugehen, können wir Unterschiede zum Wohl des Ganzen einsetzen. Wir arbeiten in diesem Seminar mit Inputs aus der Prozessarbeit, dem Forum, dem Gemeinschaftskompass und aus insgesamt über 50 Jahren Erfahrung in großen Gemeinschaften (ZEGG und Sieben Linden).

ⓘ gemeinschaftskompass.de

Leitung: Barbara Stützel, Eva Stützel

Preis: € 440–240 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Tamera & ZEGG Festival– From Crisis To Connection

Be(coming) human

11.8.–15.8.

Join us for the second edition of the English-speaking Festival, where two visionary intentional communities – Tamera (Portugal) and ZEGG – come together to explore the foundations of a peaceful culture. Rooted in decades of lived community experience, we harvest practical wisdom and open a field of loving presence, deep encounters and collective exploration. Together we create a space to remember, rediscover, and embody what it means to be(come) human.

Leitung: Gerrit Jacobi, Jessica Bomball, Benjamin v. Mendelssohn, Ena Rivière Feder, Adrian Gutzelnig

Preis: € 190 KG + € 326 U&V/KT (Frühbucher € 140 KG bis 1.3.)



Es braucht ein Dorf …

Erfahrungswoche für Familien in Gemeinschaft

18.10.–24.10.

„Es braucht ein Dorf, um ein Kind aufzuziehen."

Wie kann ein tragendes Miteinander entstehen, in dem Kinder und Erwachsene gleichermaßen wachsen? Das Seminar gibt Familien und ZEGG-Interessierten die Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben und neue Wege des Miteinanders zu entdecken. Wir bringen unsere Erfahrungen ein und freuen uns auf einen Austausch, in dem wir voneinander lernen können.

Neben Zeiten mit Kindern gibt es Einheiten nur für Erwachsene; die Kinder werden in dieser Zeit wechselweise von Teilnehmenden begleitet.

Methoden: Forum, Gewaltfreie Kommunikation, Elemente aus der Elternschule, Musik, Kunst u.a.

Leitung: ZEGG-Eltern & Unterstützende

Preis: Kursgebühr am Ende des Kurses nach Selbsteinschätzung + € 489 U&V/KT



Soziokratie

Gemeinsam entscheiden, gestalten und Freude an guter Zusammenarbeit haben.

Wie können wir Verantwortung teilen, unsere unterschiedlichen Perspektiven einbringen und dadurch nachhaltig wirksamer werden? Soziokratie verbindet klare Strukturen mit Beteiligung, Selbstverantwortung und einer Kultur des Miteinanders. In den drei Kursen lernen wir wichtige Prinzipien und Methoden kennen und probieren sie direkt praktisch aus. Die Kurse bauen aufeinander auf, können mit entsprechender Erfahrung aber auch einzeln besucht werden. Die Praxisgruppe lädt ab April dazu ein, das Gelernte gemeinsam anzuwenden, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen.

ⓘ OrganisMa.org

Soziokratie Ausbildung 1 Gemeinsam entscheiden

Grundlagen der Soziokratie und Konsent

23.4.–25.4. | 17.9.–19.9.

Wie können wir Entscheidungen so gestalten, dass unterschiedliche Stimmen gehört werden und wir trotzdem gemeinsam vorankommen? Im SAK1 lernst du die Grundlagen der Soziokratie und die Konsent-Methode kennen. In praktischen Übungen erprobst du die Moderation von Konsent-Entscheidungen und die offene Wahl. Dabei geht es auch um eine Haltung, die Selbstverantwortung, Gleichwertigkeit und Verbindung stärkt. Ein guter Einstieg in die Soziokratie – und Grundlage für weitere Kurse.

Leitung: Sonja Maier

Preis: € 480–360 KG (Sliding-Scale) + € 160 U&V

Soziokratie Ausbildung 2 Kreise wirksam gestalten

Rollen, Strukturen und Selbstorganisation

24.6.–27.6.

Wie können wir Verantwortung so verteilen, dass Menschen wirklich gestalten können und gut miteinander verbunden bleiben?

In diesem Kurs schauen wir darauf, wie soziokratische Kreise, Rollen und Verantwortungsbereiche aufgebaut und lebendig gestaltet werden. Wir verbinden kurze Theorieeinheiten mit praktischen Übungen und den Erfahrungen der Teilnehmenden. So wird erfahrbar, was gute Strukturen erleichtern, wenn es manchmal knirscht.

SAK2 baut auf SAK1 auf, kann mit entsprechender Erfahrung aber auch einzeln besucht werden.

Leitung: Sonja Maier

Preis: € 720–540 KG (Sliding-Scale) + € 240 U&V

Soziokratie Ausbildung 3 Soziokratie in der Praxis

Kultur, Struktur und Einführung

11.11.–14.11.

Wie kann Soziokratie in einer Organisation wirklich lebendig werden – und was braucht es dafür?

In SAK3 beschäftigen wir uns mit verschiedenen Kreis-Organisationsstrukturen, ihrem Aufbau und ihrer Anpassung an die jeweilige Organisation.

Wir schauen auf den Prozess, Soziokratie einzuführen bzw. bestehende Strukturen lebendig zu halten. Gleichzeitig geht es um Kultur, Haltung und Moderationskompetenz sowie um den Umgang mit Konflikten, Widerständen und unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen. Du gewinnst Klarheit über deine eigene Rolle, deinen nächsten Schritt bei der Umsetzung der Soziokratie in deinem Umfeld.

Leitung: Sonja Maier

Preis: € 720–540 KG (Sliding-Scale) + € 240 U&V

Soziokratie Online-Praxisgruppe 2027

Anwenden, reflektieren und gemeinsam lernen

29.4.–14.11.

Gemeinsam üben, Erfahrungen teilen und dranbleiben

Soziokratie lernt man am besten, indem man sie ausprobiert. Die Praxisgruppe begleitet die Kurse von April bis November und schafft Raum zum Üben, Reflektieren und voneinander lernen.

Wir bringen Fragen mit, probieren soziokratische Werkzeuge aus und bekommen Feedback.

Über die Monate entsteht eine vertraute Gruppe, in der auch Unsicherheiten, Erfolge und überraschende Erfahrungen Platz haben. Und natürlich darf die Freude nicht fehlen, miteinander zu lernen und Zeit zu verbringen.

Leitung: Sonja Maier

Preis: € 125–85 KG (Sliding-Scale)





Kommunikation & Forum

In Kommunikation sein heißt, den anderen zu hören und wahrzunehmen – genau wie sich selbst. Es heißt, sich aufeinander einzulassen, authentisch zu sein und Konflikte zu wagen. Gelungene Kommunikation vertieft die Verbindung und schafft Klarheit.

Unsere Seminare stärken deine kommunikativen Fähigkeiten für Alltag, Beziehungen und Beruf. Sie bieten Werkzeuge für herausfordernde oder polarisierte Gesprächssituationen. Diese fördern deine Führungsqualitäten, indem sie die Fähigkeit vermitteln, Teams oder Gruppen aufzubauen und kooperativ zu leiten.

ZEGG-Forum

Beim Forum erforscht eine Person in der Mitte des Kreises ein Thema. Sie wird dabei von der Gruppe unterstützt und von der Forumsleitung begleitet. Das im ZEGG und seinen Vorgängerprojekten entwickelte Forum lebt von Präsenz und offenem Lauschen, das den ganzen Menschen mit seinem Körperausdruck, seiner Sprache und seinen Gefühlen wahrnimmt.

Es fördert in einer Gruppe Bewusstheit und essenzielle Kommunikation, schafft Vertrauen, eine hilfreiche Feedbackkultur und unterstützt Synergieprozesse.

Biographisches Schreiben
in Gemeinschaft und Natur

15.6.–19.6.

Schreibend innehalten, Erinnerungen erkunden und persönliche Ressourcen neu entdecken. In unserer kleinen Gemeinschaft auf Zeit entsteht ein geschützter Raum für Resonanz, Selbstreflexion und achtsamen Austausch.

Mit spielerischen Schreibimpulsen, Zeit in der Natur und eingebettet in Gemeinschaft geben wir der eigenen Geschichte Raum. Du darfst dich ausprobieren, ohne dich zu zensieren. In der Gruppe werden wir unsere Texte teilen, miteinander und voneinander lernen und erleben, wie unvergleichbar unsere Lebenswege sind. Ebenso haben Stille und Muße ihren Platz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Angebot kann auch als Bildungsurlaub gebucht werden.

Leitung: Ina Froitzheim

Preis: € 420–280 KG (Sliding-Scale) + € 326 U&V/KT

Forum – Mehr Leben wagen
Authentisch begegnen. Verstehen. Wachsen.

16.7.–18.7.

„Mehr Leben wagen" lädt dazu ein, sich selbst und anderen mit mehr Offenheit, Klarheit und Vertrauen zu begegnen.

Im Mittelpunkt steht das Forum – eine in den Vorläuferprojekten entstandene Methode, die im ZEGG weiterentwickelt wurde. Sie fördert deine Selbstreflexion, die Kommunikationsfähigkeit und Perspektivwechsel.

Du lernst, eigene Gefühle und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, Beziehungsmuster besser zu verstehen und dich authentisch auszudrücken. Im gemeinsamen Lernen entstehen neue Sichtweisen und wertvolle Impulse für Beziehungen, Beruf und Alltag.

Leitung: Rina Otto, Gerrit Jacobi

Preis: € 170–50 KG (Sliding-Scale) + € 163 U&V/KT

Empathic Visioneers

8.4.–11.4. | 7.10.–10.10.

Vertiefung der Praxis. Gelebter Kulturimpuls. Gemeinschaft. Auftanken.

Eingeladen sind Menschen, die bereits eine intensive Ausbildung bei Gewaltfrei-Glücklich gemacht haben. Diese Gruppe ist für dich geeignet, wenn du eine vertiefte Mitgefühls- und Bewusstseinspraxis leben willst und zudem Sehnsucht nach Gemeinschaft hast.

Wie können wir die Haltung der GFK noch tiefer verkörpern und daraus eine gelebte Kultur entstehen lassen?

Verpflichtende Teilnahme für ein Jahr = zwei Treffen.

ⓘ gewaltfrei-gluecklich.de

Leitung: Tatjana Wolf, Andreas Duda

Preis: € 350–150 KG (Sliding-Scale) + € 240 U&V



Experiment Ehrlichkeit

Ehrlichkeit ist gruseliger Spaß: Du fürchtest den Abgrund und findest Kontakt und deine eigene Stimme.

Wir üben, uns zu zeigen und für uns einzustehen; und uns berühren zu lassen, voneinander und von uns selbst.

Auch dein Nein ist Ehrlichkeit – und es zu überstimmen die geübteste Lüge von allen.

Experiment Ehrlichkeit

5-Tages-Retreat

17.2.–21.2.

Was, wenn wir aufhören vorzutäuschen? Lass es uns herausfinden!

Über fünf Tage forschen wir: uns ehrlich mitteilen, neugierig erkunden, lebendig-sein in einem gemeinsamen Wir-Feld.

Dein Nervensystem lernt: „Ich kann mich zeigen und bleibe am Leben." Und dann? Lebendigkeit. Verbindung. Spielfreude.

Leitung: Eivind Liland, Uli Seiler

Preis: € 900–450 KG (Sliding-Scale) + € 326 U&V/KT

Ehrlich sein in Liebe, Sex und Dating

Beziehung braucht Mut, sich zu zeigen

25.8.–28.8.

Sich zeigen ist ein Wagnis – und genau da, wo wir das Risiko eingehen, wird Intimität erst möglich.

Wir erforschen Selbstausdruck in den Bereichen, in denen alte Ängste uns oft von dem abhalten, wonach wir uns am meisten sehnen.

Inspiriert von Susan Campbell (Truth in Dating), GFK, NARM und Radikaler Ehrlichkeit üben wir, unserem Ja und unserem Nein gleichermaßen zu trauen.

Alle Geschlechter und Orientierungen sind herzlich willkommen.

Leitung: Yuna Specht, Eivind Liland

Preis: € 800–400 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Experiment Ehrlichkeit – 8-Tage-Intensivretreat

Was, wenn wir aufhören, uns zu verstellen?

30.11.–7.12.

Versuchsanordnung: eine Gemeinschaft auf Zeit, verabredet zur Wahrheit.

Wir forschen zu zweit, in Kleingruppen, im großen Kreis: Dialoge, heißer Stuhl, Bewegung, Nähe und Distanz. Wir erzählen einander unsere Lebensgeschichte, gerade auch die Kapitel, welche wir sonst weglassen.

Nach ein paar Tagen ist die Maske einfach nur noch langweilig.

Leitung: Eivind Liland, Uli Seiler

Preis: € 1800–800 KG (Sliding-Scale) + € 570,50 U&V/KT



Gewaltfreie Kommunikation

In diesen Seminaren erkunden wir die Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg als Methode und Haltung. Sie richten sich an GfK-Neulinge und Menschen, die ihr Wissen auffrischen wollen.

Lerne dich und deine Gefühls- und Bedürfnislandschaft tiefer kennen, um ihnen im Alltag mehr Ausdruck verleihen zu können.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Authentisch und klar Beziehungen verbindend gestalten

1.4.–4.4.

Wir erforschen, wie wir es schaffen können, aus dem Kreis von Vorwürfen, Urteilen und Forderungen auszubrechen und in eine gewaltfreie Haltung und ein wertschätzendes Handeln zu kommen.

Wie gelingt es, wieder in einen Fluss der Verbindung zu kommen, wenn wir im Konflikt miteinander sind?

Leitung: Maria Müller

Preis: € 450–250 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Die Kraft des Mitgefühls mit dir selbst

9.9.–12.9.

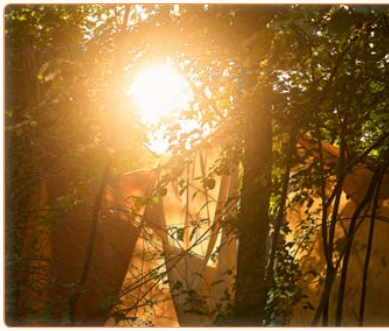
Wie gelingt es, aus Selbsturteilen, Selbstvorwürfen und Druck gegen dich selbst auszusteigen und eine liebevolle Beziehung zu dir selbst zu entwickeln?

Wir erfahren, wie durch Verbindung zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen mehr Mitgefühl mit dir selbst und innere Klarheit erwachsen.

Leitung: Maria Müller

Preis: € 450–250 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Das ZEGG fördern - mit 5 Euro monatlich. Ganz einfach unter zegg.de/spenden



Forumskurse

In der Forumsarbeit fördern wir Bewusstheit, essenzielle Kommunikation und Vertrauensbildung unter Menschen.

Sie bietet einer Gruppe ein Instrument der Gemeinschaftsgestaltung und dem Einzelnen eine ganzheitliche und kreative Möglichkeit, sich auszudrücken. Dazu gehören innere Bewegungen, die in der Alltagskommunikation oft verborgen bleiben.

Durch den Resonanzraum der Gruppe werden die eingebrachten Themen zu einem Katalysator für das Wachstum des Einzelnen und der Gruppe. Es entsteht ein Erfahrungsraum für tiefe Schichten von Menschlichkeit, Verbundenheit, Wahrhaftigkeit und Authentizität.

Die Kurse sind einzeln buchbar, aber auch jeweils Teil der zweijährigen TransForums-Ausbildung.

ⓘ transforum.zegg.de

Forum Basiskurs

28.4.–2.5.

Wir lernen und vertiefen die Grundlagen des Forums – die Kulturidee, das Menschenbild und das politische Verständnis.

Ihr erfahrt, für welche Anliegen und Wachstumsschritte es sich eignet und wie daraus gemeinsam gelebte Werte entstehen, die einer Gruppe als Ausrichtung dienen können. Ihr lernt, unterstützendes und herausforderndes Feedback zu geben und zu nehmen.



Wir vermitteln Selbstwahrnehmung als biografisches, geschichtliches und als universelles Wesen und weiten unser Menschen- und Liebesbild.

Das Seminar ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene und ist Voraussetzung für die Ausbildung in Forumsleitung.

Leitung: Ina Meyer-Stoll, Michael Anderau

Preis: € 420–280 KG (Sliding-Scale) + € 326 U&V/KT

Moderationskunst

Raumhalten für Verständigung in einer komplexen Zeit

10.6.–13.6.

Moderation findet überall im Leben statt. Ob für zwei, zwanzig oder zweihundert Menschen: unser Anliegen ist, Gesprächsräume so zu moderieren, dass eine vertiefte Verständigung stattfinden kann.

Wir wollen komplexe Inhalte abbilden können, und wir wollen die Menschen, die sich zusammenfinden, in ihrer Ganzheit erfassen.

Wenn Kommunikation gelingt, fühlen Menschen sich gehört, gesehen und verstanden. Es entsteht ein gemeinsamer Raum, Resonanz und Kreativität.

Leitung: Dolores Richter, Sucha Gesina Wolters

Preis: € 420–340 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Essenzen des Forum zu Liebe, Sexualität, Beziehung

8.9.–12.9.

Ein Forumskurs, in dem wir Liebe, Lust und Beziehung in ihrer Vielfalt und Widersprüchlichkeit erkunden.

Mit achtsamer Neugierde stellen wir uns den Herausforderungen einer großen menschlichen Sehnsucht. Es geht nicht darum, sie zu lösen. Wir wollen uns ihr zuwenden, öffnen, uns vertraut machen.

Die Verbindung von Erkenntnis und Vertrauen unter Menschen ist eine der nachhaltigsten Heilkräfte der sinnlichen Liebe. Wir entwickeln Bausteine des Vertrauens, die Liebe, Lust & Beziehung in einen sinnhaften, sozialen und geistigen Rahmen stellen.

Leitung: Dolores Richter & Michael Anderau

Preis: € 480–320 KG (Sliding-Scale) + € 326 U&V/KT

Forumsleitung I

Transforum – Zehn Tage Training für ein gemeinschaftliches Wir-Feld

7.10.–17.10.

Der erste Teil der Leitungsausbildung vermittelt Wissen, Werkzeuge und Werte für persönliches Wachstum und lebendige Gemeinschaft.

Gemeinsam erforschen wir, wie Beziehungen gelingen und ein bewussterer Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen mehr Liebe im Leben möglich macht. Das Forum begleitet uns als zentrales Werkzeug.

Anhand unserer eigenen Erfahrungen vertiefen wir den Umgang damit und lernen seine Vielfalt und Feinheiten kennen. So wachsen wir in eine Kultur des ehrlichen Miteinanders, des tiefen Vertrauens und der gegenseitigen Unterstützung hinein. Tanz, Musik, Spiel und Natur begleiten unseren Weg.

ⓘ zegg-forum.de

Leitung: Barbara Stützel, Ena Rivière Feder, Michael Anderau

Preis: € 920–690 KG (Sliding-Scale) + € 815 U&V/KT

Das ZEGG – auch ein Ort für wirkungsvolle Teamtage

Montags bis mittwochs öffnet das ZEGG seine Tore, um euer inspirierender Arbeitsort zu werden. Verlegt eure Klausurtage, Kick-Offs, Jahres- oder Teamtreffen in die Natur bei Bad Belzig!

Was euch erwartet:

» Konzentriertes Arbeiten in hellen Seminarräumen (45–160 m²)
» Gestärktes Miteinander durch die Kraft des Ortes
» Vollverpflegung aus eigenem Bio-Anbau
» Ausgleich pur am Badeteich, in der Sauna oder am Volleyballfeld

Kompetenz optional: Wir unterstützen euch bei Bedarf mit Workshops zu Resilienz, Nachhaltigkeit oder mit modernen Gruppenmethoden und erfahrenen Moderator:innen.

Schafft euren Traum-Raum für neue Ideen. Wir haben ihn für euch vorbereitet: ⓘ zegg.de/teamtage



Lieben lernen

Liebe ist kein Zufall, sondern eine Fähigkeit.

Obwohl Romantik und Sexualität im Medienalltag allgegenwärtig sind, herrscht im echten Leben oft Sprachlosigkeit, wenn es um Liebesdinge geht. In unseren Seminaren beginnt der Weg oft damit, auszudrücken, was dich bewegt um dann neue Wege zu erforschen. Auch Konflikte gehören dazu: sie bergen viel Potenzial für Wachstum.

LiebesLernort ZEGG

Unsere Seminare vermitteln Wissen über gelingende Beziehungen und fördern eine gewaltfreie, wertschätzende und respektvolle Liebeskultur zwischen Menschen unabhängig von sexueller Orientierung oder Lebens- und Liebesbild. Wir bieten dabei Räume für Begegnung. Diese erschaffen wir durch offene Kommunikation, bewusstes Fühlen und Achtsamkeit.

Zu lieben ist eine aufregende, herausfordernde und beglückende Reise. Gelingende Beziehungen sind ein wichtiger Baustein für ein erfüllendes Leben und den nötigen Kulturwandel. Unsere Expertise in Liebesdingen wird genährt von über vierzig Jahren Erfahrung am Platz und in Vorläuferprojekten.

Systemische Aufstellungen
zu Liebe, Partnerschaft und Sexualität

5.2.–7.2. | 4.6.–6.6.
5.11.–7.11.

Aufstellungen bieten Entwicklungsmöglichkeiten, die jenseits des Verstandes liegen.

Oft wirken verborgene Dynamiken auf unser Erleben in Liebe und Sexualität. Wenn wir sie erkennen, können sich Verstrickungen auflösen und der Lebens- und Liebesfluss kann wieder strömen. Stellvertreter:innen ermöglichen uns, das eigene unbewusste Bild wahrzunehmen und von außen zu betrachten. Durch dieses Sehen entsteht die Möglichkeit, anzuerkennen, was ist.

Es sind auch Anliegen aus Familie (Eltern, Geschwister, Kinder), Beruf, Gesundheit und Entscheidungsfragen willkommen.

Leitung: Heike Mengebier

Preis: € 190 KG als Aufstellende:r / € 120 als Beobachtende:r + € 163 U&V/KT

Liebesbilder – Liebeswege
für 30–45-Jährige

4.3.–7.3.

Wie wollen wir lieben? Was bewegt uns in der Sexualität? Und wie entsteht Tiefe & Weite in Kontakt und in Partnerschaft?

Voneinander lernen, Einbettung, gegenseitige Unterstützung und Vernetzung sind die Elemente für unser gemeinsames Forschen und die Suche, wie eine postkapitalistische partnerschaftliche Kultur gelingen kann.

Sei Teil einer Gemeinschaft auf Zeit, in einem geschützten Umfeld, im Austausch über Liebe, Sex & Partnerschaft – für ein Update unserer Sehnsucht und Liebesvision. Dieses Wochenende ist auch als Einstiegsseminar für die Jahresgruppe Liebeskunstwerk geeignet.

Leitung: Simon Schramm, Eva Weigand, Dolores Richter

Preis: € 450–250 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Liebe in Präsenz
Wundervoller Sex

9.3.–14.3.

Ihr sehnt Euch nach mehr Tiefe, Lebendigkeit und echter Verbundenheit in Eurer körperlich-sexuellen Begegnung?

Dieses Retreat lädt Euch ein, innezuhalten, zu entschleunigen und Eure Intimität achtsam neu zu entdecken. Wir holen Euch dort ab, wo Ihr gerade steht, und begleiten Euch dabei, Euren eigenen Weg zu einer erfüllenden Sexualität zu finden. Ihr erhaltet einfühlsame Impulse und praktische Werkzeuge, um einander mit mehr Präsenz und Vertrauen zu begegnen. Damit können Liebesbegegnungen nährend und zu einem lebendigen Ausdruck von Freude und Nähe werden. Für Paare, die sich wieder wirklich berühren möchten.

Leitung: Gero von Aderkas und Partnerin

Preis: € 980–590 KG (Sliding-Scale) + € 407,50 U&V/KT



Trilogie Tanz der Polaritäten

Modul 2: Tanz der Herzen – Mut zum Fühlen

3.6.–6.6.

Für mutige Männer und Frauen auf dem Weg in eine neue Liebeskultur – berührbar und kraftvoll zugleich! Wir pulsieren zwischen getrennten Frauen- und Männerkreisen und rituellen Räumen der Begegnung. Unser Herz ist der Ort unserer Liebesfähigkeit. Wo Heilung und Öffnung geschehen, entstehen Fülle und Glück in unseren Beziehungen.

Als Mann: Hand aufs Herz – wagst du es, dein Herz zu öffnen und zu fühlen?

Als Frau: Kennst du das Gefühl, dein Herz dem Mann verströmen zu wollen und ihn in der Tiefe nicht zu erreichen?

Im Kreis bewusster Frauen und Männer erforschen wir, wie der weibliche Herzpol den Mann nicht vereinnahmt und überfordert, sondern heilsam wirkt und beschenkt.

Die Module 1 und 3 finden im Parimal bei Göttingen statt.

ⓘ kolja-gueldenberg.de, weiblichkeit-erwacht.de

Leitung: Kolja Güldenberg, Mayonah Bliss

Preis: € 460 KG + € 244,50 U&V/KT (Frühbucher € 390 KG bis 15.1.)



Zeit zu zweit – Verbindung stärken, Liebe nähren

Ein Seminar für Paare*

19.8.–22.8.

Wie oft nehmt ihr euch als Paar Zeit? Zeit, in der ihr euch ganz aufeinander einlasst, ohne Ablenkung oder Alltagsstress? Dieses Seminar ist eine Einladung, genau das zu tun: bewusst eure Ver-Bindung zu stärken, eure Liebe zu nähren, euch neu zu verstehen und zu begegnen.

Durch Gespräche, Austausch, Übungen, die eure Bindung erforschen und euch eure Paardynamiken besser verstehen lassen. Was erfüllt sich? Wo gibt es Reibungspunkte – und wie könnt ihr sie konstruktiv auflösen? Das Seminar ist praktisch, einfühlsam & alltagstauglich. Ihr erfahrt Methoden, die ihr direkt anwenden könnt.

*poly- & queer-friendly

Leitung: Ailu Müller, Yuna Specht, Sören Heise

Preis: € 500–230 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Junge Liebesschule

Einführungskurs

10.12.–12.12.

Zusätzlich zur Jahresausbildung bietet dieser Kurs eine Einführung in die Arbeit der Liebesschule für junge Erwachsene.

Wir empfehlen diesen Kurs Menschen, die über eine Teilnahme an der Jahresgruppe nachdenken und noch keine Vorkenntnisse zu ZEGG-Liebesseminaren haben.

Für Menschen von 18–32 Jahren.

Leitung: Michael Anderau, Kathe Tiemann

Preis: € 150–80 KG (Sliding-Scale) + € 115 U&V/KT (ab 27 Jahren € 163 U&V/KT)

Jahresgruppe Liebeskunstwerk

Wir bauen im Liebeskunstwerk an der sozialen Kunst des Liebens: ein bewusstes menschliches Umfeld für heilsame, ehrliche, freie und bezogene sinnliche Liebe.

Durch die Einbettung in ein solches Umfeld können Liebesbeziehungen länger gedeihen und lebendig bleiben. „Denn Liebe braucht Weite, Beweglichkeit, Wahrheit und Bezogenheit."

Leitung: Dolores Richter, Michael Anderau

Preis je Modul: € 480–**280 KG (Sliding-Scale)** + € 326 U&V/KT

Modul I – Selbstkontakt, Anbindung und erotisches Selbst

5.5.–9.5.

In wohlwollendem Selbstkontakt werden wir liebesfähig. Darin erfahren wir einen heilsamen Umgang mit unliebsamen Aspekten in uns und die Ausrichtung auf unser Potential und unsere spirituelle Anbindung. Die Berührung mit unserem erotischen Selbst öffnet unsere eigene erotische Bewegung und Lebensenergie und macht uns aus uns selbst heraus genussfähig.

Modul II – Klarheit, Lust und Intimität in Beziehungen

7.7.–11.7.

Wir kreieren einen geistigen Erfahrungsraum, in dem wir Lust und Intimität neu navigieren können. Dazu gehört ein Ja zu unserer Lust, Nähe mit uns selbst und die Fähigkeit, uns auf unser Gegenüber einzulassen. Wenn ich mich und dich spüren kann, entsteht Resonanz, ein gemeinsamer Raum von Präsenz und Intimität. In diesem Raum entsteht eine feine und tiefe gemeinsame lebendige Lust.

Modul III – Wilder Frieden

13.10.–17.10.

Eine gemeinsame Reise, in der wir persönliche und kollektive Ursachen mancher Verwirrungen in Liebe & Sexualität belichten. Wir erfahren, welche neuen kulturellen Werte die Fülle unseres Liebens unterstützen. Wir schauen, welchen eigenen Anteil wir erkennen und finden Schritte in eine wirkliche Kooperation. In wohlwollender Ehrlichkeit mit uns und miteinander kann unser Vertrauen auf einer tieferen Ebene landen, und wir können zum wilden Frieden der Liebenden beitragen.

Junge Liebesschule 25–32 Jahre

Die Liebesschule ist eine feste Jahresgruppe für Menschen von 25–32 Jahren, die ihre Liebes- und Beziehungsfähigkeit weiterentwickeln möchten – unabhängig davon, ob sie gerade Single, verliebt oder in einer Beziehung sind.

Dabei geht es uns nicht darum, ein bestimmtes Beziehungsmodell zu vermitteln. Wir verstehen Liebe als einen gemeinsamen Lern- und Entwicklungsweg. In einer vertrauensvollen Gruppe erforschen wir, was Beziehungen lebendig macht, wie wir mit Konflikten, Gefühlen



Februar

Nutze Deine WutKraft
» 41 | 4.2.–7.2.

Systemische Aufstellungen in Liebe ...
» 27 | 5.2.–7.2.

Mehr(ere) lieben – Kontakt & Mitfreude
» 34 | 12.2.–14.2.

Vitalkraft & Füße – Embodiment/Berührung
» 43 | 12.2.–14.2.

Experiment Ehrlichkeit Retreat 5 Tage
» 22 | 17.2.–21.2.

Experiment Gemeinschaft
» 13 | 19.2.–21.2.

Temple of Trust
» 43 | 24.2.–28.2.

Im Werden des Körpers
» 43 | 25.2.–28.2.

Zusammen Sein – Ölritual
» 44 | 25.2.–28.2.

März

Liebesbilder – Liebeswege
» 27 | 4.3.–7.3.

Frühjahrs-Aktion
» 14 | 7.3.–14.3.

Liebe in Präsenz
» 27 | 9.3.–14.3.

Spirituelle Lieder & Mantras
» 44 | 11.3.–14.3.

ZEGG-Gemeinschaftskurs
» 17 | 16.3.–20.4.

Jung, engagiert & wirksam I
» 51 | 18.3.–22.3

Oster-Event
25.3.–29.3.

April

Paarretreat I
» 35 | 1.4.–4.4.

Männer-Jahrestraining, Mod. 1 » 40 | 1.4.–4.4.

Einführung in die GfK
» 23 | 1.4.–5.4.

Empathic Visioneers
» 21 | 8.4.–11.4.

Junge Liebesschule 25–32 Jahre Modul 1
» 32 | 14.4.–18.4.

Jung, engagiert & wirksam II
» 51 | 15.4.–19.4.

Stressbewältigung d. Yoga & Meditation
» 37 | 19.4.–23.4.

Soziokratie-Ausbildung 1
» 18 | 23.4.–25.4.

Forum Basiskurs
» 24 | 28.4.–2.5.

Macht, Rang und Privilegien
» 17 | 29.4.–2.5.

Soziokratie Praxisgruppe – online
» 19 | 29.4.–14.11.

Mai

Jahresgruppe Liebeskunstwerk I
» 29 | 5.5.–9.5

Pfingstfestival
14.5.–19.5.

Come Together Songfestival
» 44 | 27.5.–30.5.

Juni

Junge Liebesschule 18–24 Jahre Modul 1
» 33 | 2.6.–6.6.

Tanz der Polaritäten
» 28 | 3.6.–6.6.

Liebe leben (Liebesakademie)
» 34 | 4.6.–6.6.

Systemische Aufstellungen » 27 | 4.6.–6.6.

Lebendigkeit leben
» 37 | 9.6.–13.6.

Moderationskunst
» 24 | 10.6.–13.6.

Biographisches Schreiben » 21 | 15.6.–19.6.

Love Lab I – Oase des L(i)ebens
» 49 | 17.6.–20.6.

Von den Wurzeln zu den Flügeln
» 44 | 17.6.–20.6.

Single & Emotional verfügbar
» 38 | 17.6.–20.6.

Junge Liebesschule 25–32 Jahre Modul 2
» 32 | 23.6.–27.6.

Soma-Prozessbegleitung für Paare
» 38 | 24.6.–27.6.

Soziokratie Ausbildung 2
» 19 | 24.6.–27.6.

Stressbewältigung d. Yoga & Meditation
» 37 | 29.6.–3.7.

Juli

Love & Dance Festival
» 44 | 1.7.–4.7.

Spielwiese – Temple of connections
» 45 | 2.7.–4.7.

Junge Liebesschule 18–24 Jahre Modul 2
» 33 | 7.7.–11.7.

Jahresgruppe Liebeskunstwerk II
» 29 | 7.7.–11.7.

Sinnensommer
» 34 | 7.7.–11.7.

Youth Exchange
» 51 | 7.7.–18.7.

Schöpfungskraft in Farbe » 45 | 8.7.–11.7.

Forum – Mehr Leben wagen
» 21 | 16.7.–18.7.

Sommercamp
23.7.–3.8.

August

Tamera & ZEGG Festival
» 17 | 11.8.–15.8.

Love Lab II – Ozean des Seins
» 49 | 12.8.–15.8.

Junge Liebesschule 25–32 Jahre Modul 3
» 32 | 18.8.–22.8.

Somatische Spiel- und Ausdrucksfreude
» 45 | 19.8.–22.8.

Zeit zu zweit
» 28 | 19.8.–22.8.

Youth Exchange
» 51 | 23.8.–6.9.

Ehrlich sein in Liebe, Sex und Dating
» 22 | 25.8.–28.8.

September

Intuition & Meditation
» 38 | 2.9.–5.9.

Systemische Held:innenreise
» 39 | 2.9.–6.9.

Essenzen des Forum zu Liebe, Sexualität, ...
» 25 | 8.9.–12.9.

Einführung in die GfK
» 23 | 9.9.–12.9.

HerzKraft des Mannes
» 39 | 15.9.–19.9.

Kundalini Yoga Retreat
» 48 | 16.9.–19.9.

Soziokratie Ausbildung 1
» 18 | 17.9.–19.9.

Junge Liebesschule 18–24 Jahre Modul 3
» 33 | 22.9.–26.9.

Erforsche deine Wut-Kraft – Basisseminar
» 41 | 23.9.–26.9.

Heilkraft Gesang, Tanz und Gemeinschaft
» 46 | 23.9.–26.9.

Experiment Gemeinschaft
» 13 | 24.9.–26.9.

Leben – Sterben – Feiern » 39 | 30.9.–3.10.

Oktober

Empathic Visioneers
» 21 | 7.10.–10.10.

Forumsleitung I
» 25 | 7.10.–17.10.

Jahresgruppe Liebeskunstwerk III
» 29 | 13.10.–17.10.

Es braucht ein Dorf ...
» 18 | 18.10.–24.10.

Temple of Permission
» 46 | 20.10.–24.10.

Paarretreat II
» 35 | 21.10.–24.10.

Love & Dance Journey
» 46 | 28.10.–31.10.

November

Herbst-Aktion
» 14 | 1.11.–10.11.

Mantras & Stille
» 47 | 4.11.–7.11.

Systemische Aufstellungen » 27 | 5.11.–7.11.

Chanting²
» 47 | 5.11.–7.11.

Junge Liebesschule 25–32 Jahre Modul 4
» 32 | 10.11.–14.11.

Soziokratie Ausbild. 3
» 19 | 11.11.–14.11.

Prozessbilder malen
» 47 | 19.11.–21.11.

In Service to Life
» 51 | 19.11.–29.11.

Das Ölritual
» 48 | 25.11.–28.11.

Die Kunst mehr(ere) zu lieben
» 35 | 26.11.–28.11.

Experiment Ehrlichkeit – 8-Tage-Intensivretr.
» 22 | 30.11.–7.12.

Dezember

Junge Liebesschule 18–24 Jahre Modul 4
» 33 | 1.12.–5.12.

Paarretreat III
» 35 | 2.12.–5.12.

Stille Ekstase
» 39 | 2.12.–5.12.

Rhythmus Trommel Klang
» 48 | 3.12.–5.12.

Das Ölritual
» 48 | 9.12.–12.12.

Männertraining intensiv » 40 | 9.12.–12.12.

Junge Liebesschule – Einführungskurs
» 28 | 10.12.–12.12..

Silvestertreffen
27.12.–2.1.

Im Sommer

Sommergäste-Wochen
» 13 | 25.4.–12.9.

Offene Sonntage – Geländeführungen
» 13 | 4.4.–26.9.

und Sexualität umgehen können und welche kulturellen Vorstellungen unser Lieben prägen. Wir suchen keine fertigen Antworten. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem Menschen sich selbst und einander wahrhaftiger begegnen können.

Für Menschen von 25–32 Jahren.

ⓘ junge-liebesschule.de

Leitung: Dolores Richter, Janus Hamann, Kristina Werth, Michael Anderau

Preis: € 350–200 KG (Sliding-Scale) + € 230 U&V/KT (ab 27 Jahren € 362 U&V/KT)

Modul I – Selbstliebe und Kontakt

14.4.–18.4.

Selbstliebe und Kontakt sind wesentliche Grundlagen jeder fruchtbaren Liebe. Wir lernen verschiedene Aspekte kennen, aus denen sich Selbstliebe zusammensetzt und schauen, wo sie gerade wachsen möchte. Für unsere Fähigkeit zu Kontakt beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie nehme ich wahr, was ich fühle und brauche? Wie bleibe ich mit mir verbunden, wenn ich anderen begegne?

Wir experimentieren mit Kontakt, Öffnung, Grenzen und unserer inneren Haltung dabei. Denn je klarer wir uns selbst kennen, desto freier können wir Beziehungen gestalten.



Modul II – Gefühle, Bedürfnisse und Kommunikation

23.6.–27.6.

Wie entstehen lebendige Beziehungen? Beziehungsfähigkeit wächst mit dem Kontakt zu uns selbst. Wir vertiefen das Verständnis für Gefühle & Bedürfnisse und üben, sie klar und freilassend auszudrücken. So entstehen Begegnungen, in denen Verbindung auch bei unterschiedlichen Bedürfnissen möglich wird.

Modul III – Sinnlichkeit, Körper, Sexualität

18.8.–22.8.

Sexualität ist mehr als Technik oder Lust. Gemeinsam erforschen wir Körperlichkeit, Intimität und unterschiedliche Vorstellungen von Sexualität. Wie bewohnen wir unseren Körper? Was tut mir gut im Sex? Wie sage ich, was ich mag und was nicht? Wie kann ich konsensuelle Begegnungen kreieren?

Modul IV – Partnerschaft, Liebesbilder, Beziehungsformen

10.11.–14.11.

Wie funktionieren gute Beziehungen? Welche Beziehungsformen sind für mich stimmig? Wie kann ich mich von alten Bildern und Mustern befreien, um selbstbestimmt lieben zu können? Wie baue ich ein Umfeld auf, das mich in der Liebe unterstützt? Und warum hat das mit meinem Handeln in der Welt zu tun?

Junge Liebesschule 18–24 Jahre

Eine Jahresgruppe für 18–24-Jährige, die ihre Liebes- und Beziehungsfähigkeit weiterentwickeln möchten. Gemeinsam erforschen wir Beziehungen, Gefühle, Konflikte, gesellschaftliche Prägungen und Sexualität und schaffen einen Raum, in dem Menschen sich selbst und anderen wahrhaftiger begegnen können.

ⓘ junge-liebesschule.de

Leitung: Janus Hamann, Steffi Görisch, Cloé Crettaz

Preis je Modul: € 280–160 KG (Sliding-Scale) + € 230 U&V/KT

Modul I – Selbstliebe und Kontakt

2.6.–6.6.

Wie fühle ich, was in mir los ist? Was bedeutet Selbstliebe für mich – und wie kann sie wachsen? Gemeinsam erforschen wir Selbstkontakt, Präsenz, Gefühle und Grenzen. Und wir üben, ehrlich in Kontakt zu sein – mit uns selbst und mit anderen.

Modul II – Gefühle, Bedürfnisse und Kommunikation

7.7.–11.7.

Was braucht es, damit Beziehungen lebendig werden? Beziehungsfähigkeit wächst mit dem Kontakt zu uns selbst. Wir schauen uns Gefühle und Bedürfnisse genauer an und üben, sie klar und freilassend auszudrücken. So entstehen Begegnungen, in denen Verbindung auch dann möglich bleibt, wenn die Bedürfnisse unterschiedlich sind. (Dieses Modul findet in Berlin Bohnsdorf statt.)

Modul III – Sinnlichkeit, Körper, Sexualität

22.9.–26.9.

Sexualität ist mehr als Technik oder Lust. Gemeinsam erforschen wir Körperlichkeit, Intimität und unterschiedliche Vorstellungen von Sexualität. Wie bewohne ich meinen Körper? Was tut mir gut – und was nicht? Wie sage ich, was ich mag und was nicht? Und wie können Begegnungen entstehen, die für alle stimmig sind?

Modul IV – Partnerschaft, Liebesbilder, Beziehungsformen

1.12.–5.12.

Was macht gute Beziehungen aus? Welche Beziehungsform passt zu mir? Wie kann ich mich von alten Bildern und Mustern lösen, um selbstbestimmt zu lieben? Wie schaffe ich ein Umfeld, das mich in der Liebe unterstützt? Und was hat das mit meinem Leben und Handeln in der Welt zu tun?

Liebesakademie

Die Liebesakademie verbindet Gemeinschaftserfahrung mit Liebeswissen.

Sie vermittelt Wissen über Liebesformen, gelingende Kommunikation in Beziehungen, Frau-Sein und Mann-Sein, die Verständigung zwischen den Geschlechtern und legt einen Schwerpunkt auf das Thema „liebende Sexualität". Sie bietet Räume für ganzheitliche Erfahrungen und unterstützt Menschen in ihrem geistigen und spirituellen Wachstum. Je nach Seminar nutzen wir dazu Vorträge, Forum, Körper- und Atemarbeit, Austausch und gruppendynamische Elemente, Massage, Visionsarbeit, Gefühletrai-



ning, sinnliche Erfahrungsräume, Aufstellungen und Meditation.

ⓘ liebesakademie.org

Sinnensommer

7.7.–11.7.

Entspannen und wieder verbinden mit all unseren Sinnen. Ein Retreat mit nährenden, sinnlichen und sprachlichen Begegnungsräumen, Männer- und Frauenzeiten, Stille, Tanz, ggf. Ölmeditationsritual und Forum. Wir erfahren im Retreat Techniken der Entspannung und Kraftregenerierung auch für unseren Alltag. Es gibt einige Stunden Programm am Tag und dazu Freizeit, um unseren schönen Platz zu genießen, am Wasser zu liegen oder die Seele baumeln zu lassen.

Leitung: Susanne Kohts, Roger Balmer

Preis: € 400–300 KG (Sliding-Scale) + € 326 U&V/KT

Liebe leben

Gelingende Beziehungen

4.6.–6.6.

Viele Menschen befinden sich heute im Umbruch in ihrer Liebessituation und suchen neue Horizonte, wie sie lieben wollen. Wir erkunden, was eine zeitgemäße Basis von gelingenden Beziehungen ist und wie unsere individuelle Vision von Beziehung aussehen könnte. Wieviel Freiheit, wieviel Bindung wollen wir leben? Wie können wir konstruktiv mit starken Gefühlen umgehen wie Eifersucht oder Angst ? Wie können wir dauerhaft zusammen lernen und wachsen? Ein Seminar mit Übungen, Teachings, Austausch, Forum, Meditation und Kommunikationstechniken. Es ist geeignet für Singles wie für Paare.

Leitung: Susanne Kohts, Roger Balmer

Preis: € 310–260 KG (Sliding-Scale) + € 163 U&V/KT



Mehr(ere) lieben

Ein Ausbildungszyklus mit zwei Seminaren für Menschen, die „mehr lieben" wollen in ihrem Leben. Er ist geeignet für: Singles, die sich diesem Thema öffnen wollen, Paare, die vor der Frage stehen, ob sie ihre Beziehung erweitern und bereits bestehende Liebesnetzwerke. Mit Teachings, Übungen, Erfahrungsaustausch, Körperarbeit, Forum, Männer-/ Frauenzeiten, Tanz, Meditation und Aufstellungen. Leitung: Susanne Kohts und Roger Balmer. Mensch kann die Seminare einzeln besuchen.

Kontakt und Mitfreude

12.2.–14.2.

Welcher Kontakt untereinander und welche Art von Austausch bewährt sich bei mehreren Lieben? • Den Weg der Mitfreude gehen • Mein Liebespotential und das Finden meiner Liebesvision • Vernetzung mit anderen als Basis von mehrere zu lieben

Leitung: Roger Balmer, Susanne Kohts

Preis: € 310–260 KG (Sliding-Scale) + € 163 U&V/KT

Die Kunst mehr(ere) zu lieben

26.11.–28.11.

Wie kann „mehrere lieben" ein Gewinn für alle Beteiligten sein? Was sind die grundlegenden Werte dieses Liebesmodells? Wir schauen auf die Herausforderungen von diesem Liebesweg und beleuchten die Bedeutung von emotionaler Sicherheit und die Fähigkeit, Bindung zu gestalten in der Polyamorie.

Leitung: Roger Balmer, Christine Schumacher

Preis: € 290–230 KG (Sliding-Scale) + € 163 U&V/KT

Paarretreat

Wir bieten Spiel-, Lern- und Erfahrungsräume, unsere Paarbeziehung dauerhaft lebendig – geistig und sinnlich – zu gestalten. Drei einzeln buchbare Seminare für Paare, die ihre Verbindung vertiefen wollen. Mit Wissensvermittlung, Forum, Austausch, Körperarbeit, sinnlichen Paarritualen, Männer-und Frauenzeiten, Mediation und Methoden für vertiefende Kommunikation.

Was unsere Liebe nährt

1.4.–4.4.

Was sind eure Herzenssehnsüchte in der Beziehung und was sind eure Ressourcen und Kraftquellen? Was braucht es für die Vertiefung in der sinnlichen Paarbeziehung? Wir erkunden die Verlangsamung als Tor zur Vertiefung und die verschiedenen Formen des Begehrens. Mit einem berührenden Ritual, um euer Paarsein zu würdigen.

Leitung: Susanne Kohts, Roger Balmer

Preis: € 390–290 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Die Kraft der Entscheidung füreinander

21.10.–24.10.

Zukunft geschieht nicht einfach – sie wird gewählt. Wohin wollen wir als Paar wachsen? Und wie können wir alltäglich unsere Liebe pflegen? Heilung geschieht dort, wo wir uns zeigen–und bleiben. Dann kann aus Attraktion und Anziehung bewusste Liebe werden.

Leitung: Roger Balmer, Susanne Kohts

Preis: € 390–290 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Gemeinsam weitergehen

2.12.–5.12.

Was gilt es zu feiern und zu würdigen in eurer Beziehung und wo gibt es Potential, euch noch tiefer aufeinander einzulassen? Wie können eure Aufgaben und die Pflege der Beziehung in gesunder Balance geschehen? Durch liebevolles Feedback der anderen Paare könnt ihr eure Qualitäten und eure Verbindung als Paar tief erkennen. Es gibt im Retreat Gelegenheit, ein Resümee des Jahres zu ziehen und einen Blick in eure Zukunft zu werfen.

Leitung: Susanne Kohts, Roger Balmer

Preis: € 390–290 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT



© F. K. Godenschweger



Persönliches Wachstum

Im Kontakt mit anderen lernst du viel über dich selbst: wie du auf andere wirkst, was deine Kompetenzen und Potenziale sind und wo deine Grenzen liegen. Durch soziale Rückkopplung begegnest du auch deinen blinden Flecken und ungeliebten Anteilen. Wenn diese ans Licht kommen, wenn sie geteilt und wertgeschätzt werden, bringt das mehr Lebendigkeit, Ausrichtung und Wirksamkeit in dein Leben.

Ein Ort für Transformation

Hier erfährst du, wie du andere Menschen und die Welt auf deine ganz eigene Art bereichern kannst. Dafür gehst du mit anderen auf eine besondere Forschungsreise. Der eigenen Realität und Wahrnehmung zu begegnen – gerade der inneren – schafft mehr Möglichkeiten, authentisch und liebevoll in der Welt zu wirken. Du bildest in unseren Kursen deine sozialen, emotionalen und spirituellen Fähigkeiten weiter aus.

Wir verstehen Geschlecht und Sexualität dabei als vielfältig. Unsere Seminare öffnen Räume für all diese Erfahrungen und Identitäten. Wenn du unsicher bist, ob ein Seminar zu dir passt, sprich uns oder die Seminarleitung gerne an.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

5 Tage Bildungsurlaub

19.4.–23.4. | 29.6.–3.7.

Zeit- & Erfolgsdruck im Beruf machen Stress. Das kann keine:r vermeiden. Aber wie gehst du damit um? Hast du ein funktionierendes Stress-Management? Stärkst du deine Resilienz?

Yoga & Meditation bieten wirksame Strategien, um Stress zu bewältigen & innere Balance zu finden.

In diesem Seminar lernst du: Wie Stress entsteht & wie er auf dein Nervensystem wirkt • Techniken aus Yoga & Meditation, um Stress zu bewältigen • Kurztechniken für Atmung, Bewegung, Entspannung, Meditation • Grundlagenwissen, Austausch in der Gruppe & Werkzeuge zur Selbstreflexion. Komm' mit auf eine Reise zu mehr Gelassenheit & Wohlbefinden!

Als Arbeitnehmer:in hast du einen gesetzlichen Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr für deine beruflichen Weiterbildung zusätzlich zum Jahresurlaub.

Das Seminar ist auch ohne Bildungsurlaub buchbar!

Leitung: Martina Beck

Preis: € 685–510 KG (Sliding-Scale) + € 320 U&V

Lebendigkeit Leben

9.6.–13.6.

Funktionierst du noch – oder lebst du schon? Fehlt dir Sinn, Initiative oder eine klare Ausrichtung für deinen nächsten Lebensabschnitt? Welche Träume möchten wieder Raum bekommen? Was willst du hinter dir lassen?

Dieses Seminar ermutigt, festgefahrene Rollen, Selbstbilder und alte Muster zu erkennen und zu lösen. Du wirst Gelegenheit haben, überholte oder unbewusste Entscheidungen und Glaubenssätze anzuschauen und neue Wege in mehr Klarheit, Kreativität und Lebendigkeit auszuprobieren.

Du lernst, deine Gefühle bewusst wahrzunehmen, sie als Wegweiser zu nutzen und so deinen Handlungsspielraum aktiv zu gestalten.

Leitung: Gero von Aderkas und Team

Preis: € 820–450 KG (Sliding-Scale) + € 326 U&V/KT

Eine freie Spende geben - ganz einfach unter zegg.de/spenden



Single & Emotional verfügbar
mit Beziehungswunsch zwischen 25–49 Jahren

17.6.–20.6.

Du wünschst dir eine feste Beziehung? Dann lerne Menschen kennen, die das ebenfalls tun.

Dieses Retreat verbindet bewusstes Dating mit echter Begegnung: Ihr sprecht über Themen wie Lebensort, Kinderwunsch oder Beziehungsvorstellungen und erlebt euch zugleich emotional, körperlich und spielerisch. So entsteht ein realistischer Eindruck davon, ob Verbindung, Anziehung und gemeinsame Zukunft zusammenpassen.

Leitung: Zora Seipold, Johannes Kaspar

Preis: € 780–320 KG (Sliding-Scale) + € 244 U&V/KT

SPB-Soma-Prozessbegleitung für Paare

24.6.–27.6.

Sehr entschleunigt und entspannt findet ihr hier Ankommen und Sein zuerst bei dir selbst und danach beim Gegenüber. Die SoPB bietet behutsames Erkunden und das Wahrnehmen von Resonanzphänomenen zwischen euch.



Unterstützt wird sich zuzumuten, auch wenn mal keiner von euch beiden weiter weiß. Diese große Lücke findet vorsichtigen, gemeinsamen Raum, auch in der körperlichen Berührung. Dadurch kann etwas Neues entstehen, meist geprägt von einem tieferen Vertrauen in größtmöglicher Freiheit. – Echter Kontakt entsteht.

Eingeladen sind Menschen, die entweder ein Paar sind oder aber sich zu zweit für die Zeit verabredet haben.

ⓘ soma-prozess-begleitung.de

Leitung: Tatjana Bach, Detlef Scholz

Preis: € 390–290 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Intuition & Meditation

2.9.–5.9.

Oft suchen wir im Außen Antworten auf unsere Fragen. Dabei schlummern die Antworten längst in uns.

Wir lernen in diesem Seminar, in Kontakt mit unserer inneren Stimme zu kommen. Meditationen und vielfältige Übungen unterstützen uns darin. Wenn wir zur Ruhe kommen und unseren Geist klären, können wir unsere Impulse deutlich wahrnehmen. So wird unsere Intuition zu einem wichtigen Baustein in einem selbstbestimmten Leben, sei es in Beruf, Alltag oder Beziehungen.

Das Seminar wird in Englisch gehalten und simultan übersetzt.

Leitung: Kira Kay

Preis: € 390–340 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Stille Ekstase
Erwecke deine Lebenskraft

2.12.–5.12.

Was geschieht, wenn Stille lebendig wird und sich in Ekstase verwandelt?

In diesem Seminar erforschen wir die feinstofflichen Dimensionen unseres Seins durch Meditation, Bewegung und Tanz, Naturgang und bewusste Begegnung.

Wir öffnen unsere Sinne, beleben die Energiekörper, aktivieren unsere Chakren und vertiefen die Wahrnehmung von uns selbst und anderen. Atemübungen, bewusste Berührung und Energiemassagen laden dazu ein, die Kraft feiner Präsenz, Verbundenheit und Lebendigkeit zu erleben. Ein Raum für bewussten Kontakt, Hingabe und die tiefe Erfahrung deiner Essenz.

Leitung: Alicia Dieminger, Janina Kaphahn

Preis: € 600–300 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Systemische Held:innenreise

2.9.–6.9.

Ein 4-Tages-Seminar für Selbsterfahrung & persönliche Entwicklung. – Folge dem Ruf, der dich verändern will!

Manchmal gerät etwas in Bewegung, ohne dass du es sofort benennen kannst. Eine Unruhe. Eine Sehnsucht. Eine Krise. Oder das stille Wissen, dass es so nicht weitergeht.

Die Systemische Held:innenreise lädt dich ein, diesen inneren Bewegungen Raum zu geben und ihnen bewusst zu folgen.

Leitung: Klaus Münzner, Ailu Müller

Preis: € 470 KG + € 326 U&V/KT
(Frühbucher € 400 KG bis 15.7.)

HerzKraft des Mannes
Präsenz, Intimität, Liebe

15.9.–19.9.

Lieber Mann, zwischen Verantwortung, Leistung und den Erwartungen des Alltags bleibt oft wenig Raum für das, was dich wirklich bewegt. Vielleicht kennst du die Sehnsucht nach tiefer Verbindung, echter Nähe und danach, mit dir selbst und anderen wahrhaftig in Kontakt zu sein.

In diesem Seminar erforschst du Präsenz, Intimität als „Into-me-see" – das ehrliche Sehen deiner selbst – und Liebe als lebendige Kraft. Du stärkst deine emotionale Klarheit, deine Ausdrucksfähigkeit und deine Möglichkeiten, Begegnungen zu gestalten.

Für Männer, die sich zeigen, wachsen und verbunden in Beziehungen und im Leben stehen wollen.

Leitung: Gero von Aderkas und Team

Preis: € 750–395 KG (Sliding-Scale) + € 326 U&V/KT

Leben – Sterben – Feiern
Lebenswissen zum Tod – Lieder und begleitende Rituale

30.9.–3.10.

Übergänge und Verlusterfahrungen, Sterben und Trauern sind natürliche Anteile unseres Lebens



– und gleichzeitig so besonders: Was geschieht, wenn wir uns diesen Wandelzeiten des Lebens und den damit verbundenen Schmerzen mit Liebe zuwenden? Wie können wir dafür gute Bedingungen schaffen? Wie eine „neue" Begegnungs- und Ritualkultur miteinander erleben und weiterführen? Eine Kultur der Selbstermächtigung, Eigenverantwortung und Gemeinschaftlichkeit entwickeln.

Schwerpunkt in 2027: Selbstbestimmt Sterben und ewig Leben?

Mit Vorträgen und thematische Workshops, Mexikanischem Totenfest, Marktplatz.

Leitung: Silke Grimm, Sabine Rachl, Lena Mack, Hagara Feinbier und Team

Preis: € 420–320 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Männer-Jahres-training, Modul 1

Der Krieger – Im Kreis der Männer

1.4.–4.4.

Das Männer-Jahrestraining bietet eine intensive Begleitung über ein Jahr in einer unterstützenden Gruppe zwischen Herausforderung und Selbst-Verantwortung. Eine Chance für persönliches Wachstum, für wahrhaftige männliche Spiritualität und initiatorische Erfahrungen.



Durch Körper- und Forumsarbeit, angeleitete Meditationen, Gruppenübungen und Vorträge erschließen wir uns die elementare Kraft des „wilden Mannes", den kompetenten Umgang mit positiver Aggression und die Qualität von Ausrichtung und Entschiedenheit. Im Vertrauensraum unter Männern geht es um die Aussöhnung mit dem Vater, Solidarität unter Männern und unsere Fähigkeit zu selbstbestimmten Grenzen, klaren Entscheidungen und echter Autonomie und Klarheit.

ⓘ initiation-mannsein.de

Die Teile 2-5 finden im Parimal (bei Göttingen) statt.

Leitung: Kolja Güldenberg, Sharan Thomas Gärtner

Preis: € 450–360 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Männertraining intensiv

Bewusst Mann Sein

9.12.–12.12.

Gemeinsam erspüren wir die Qualitäten der Archetypen Krieger, Heiler, Liebhaber und König für ein authentisches Mann-Sein.

Lernziele: Emotionale Kompetenz, Körperbewusstsein, Freundschaft und Solidarität unter Männern, Selbstliebe und Selbstachtung, Klärung der Vater-Beziehung, Werte und Lebensziele.

Bist du bereit, dich von anderen Männern unterstützen zu lassen und dabei ganz in deine Kraft zu gehen?

Buchbar als Einzelseminar oder Einführung zum Jahrestraining 2028.

Leitung: Kolja Güldenberg, Sharan Thomas Gärtner

Preis: € 400–330 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

WutKraft

Wut ist eine Kraft, die dem Leben dient. Sie informiert dich darüber, was für dich nicht stimmt und stellt dir die Energie zur Verfügung, die du für Veränderung brauchst. Bewusst kanalisiert gibt sie dir Klarheit und Ausrichtung. Sie unterstützt dich, Entscheidungen zu treffen, Projekte umzusetzen und deine Beziehungen zu klären. WutKraft ist das Lernfeld für den Umgang mit deiner Wut.

Nimm deine Wut als eigene Kraft wieder in Besitz.

ⓘ wutkraft.de

Nutze Deine WutKraft

Fortgeschrittenen Seminar

4.2.–7.2.

Der Aufbaukurs – Nutze deine WutKraft – dient dir, um Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Deine Grenze zu setzen. Dein Projekt zu manifestieren. Dich zu positionieren. Deine Beziehungen zu klären. Alte Glaubenssätze aufzuspüren und zu entkräften. Für deine Ziele aufzustehen & deine Visionen sichtbar zu machen.

Erfahre wie es sich anfühlt, Risiken einzugehen und neue Erfahrungen zu machen. Transformiere alte Gewohnheiten. Lerne die Angst vor Konflikten abzubauen.

Dieses Angebot ist für fortgeschrittene Wutforscher:innen und nach Teilnahme an einem ‚Erforsche deine Wutkraft' Seminar buchbar.

Leitung: Friederike von Aderkas

Preis: € 850–450 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Erforsche deine WutKraft

Basisseminar

23.9.–26.9.

Im Basisseminar lernst du, deiner Wut im geschützten Rahmen im Stillen zu begegnen, ihr laut Ausdruck zu geben und deine Fähigkeit zu erweitern, mit dir entgegengebrachter Wut präsent zu sein.

Dies ist dein Forschungsraum für den ersten Kontakt mit deiner Wut.

Wie versteckst du sie? Wie schützt sie dich? Wie zeigt sie sich in dir? Wie ist ihr (un-)bewusster Ausdruck?

Leitung: Friederike von Aderkas

Preis: € 850–450 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT





Körper, Kunst, Musik & Sinnlichkeit

Konzert Yael Deckelbaum im ZEGG

Kreativität und gute Lösungen kommen nicht nur aus dem kognitiven Bereich. Die Fähigkeit, Innovationen hervorzubringen, beruht auch auf Intuition, emotionaler Bewusstheit und einer gesunden Verankerung im Körper.

Wo gibt es heute noch Räume, diese Fähigkeiten zu entwickeln, sich authentisch zu zeigen und spielerisch auszuprobieren – ohne den Druck von Perfektion oder Verwertbarkeit? In unseren Seminaren begegnen sich Menschen auf Augenhöhe. Das weckt Selbstvertrauen und Kreativität.

Dabei geht es auch um körperliche Erfahrungen und darum, den eigenen Körper kennenzulernen – im Ausprobieren und im Staunen über das, was spürbar wird. Solche Erfahrungen weiten den Horizont – und daraus entsteht gesellschaftliche Veränderung: aus Menschen, die sich selbst besser kennen und deshalb offener, mutiger und verbundener in die Welt hineinwirken.

Künstlerischer Ausdruck ist essenzieller Bestandteil einer zukunftsfähigen Kultur. Mit Kunst zapfen wir eine nichtlineare Form des Seins an – sie erschafft Zugang zu unendlich vielen Möglichkeiten. Diese Kraft brauchen wir, wenn wir Lösungen für eine liebevolle und nachhaltige Gesellschaft entwickeln wollen.

Vitalkraft & Füße

Embodiment-Praxis, Berührung und genussvolle Präsenz

12.2.–14.2.

Der Frühling erwacht und tief aus der Erde kehrt die Kraft zurück ans Licht. Wie kann auch unsere Lebensenergie im Alltag mühelos fließen?

Mit Methoden aus der transformativen Körperarbeit, der Bioenergetik sowie der Faszienmassage lösen wir muskuläre und emotionale Blockaden.

Du lernst wertvolle Tools, die dich kraftvoll und verkörpert ins neue Jahr starten lassen. Ein professioneller und liebevoller Rahmen lädt dazu ein, aufzutanken, zu entdekken und einfach zu sein. Ein regeneratives Retreat mit Bildungscharakter.

Leitung: Janina Kaphahn, Meike Weber

Preis: € 350–160 KG (Sliding-Scale) + € 163 U&V/KT

Temple of Trust

Ausgerichtet auf Menschen zwischen 25–49

25.2.–28.2.

Was bedeutet Vertrauen, wenn wir es nicht im Außen suchen, sondern in uns selbst erfahren?

In diesem fünftägigen Tempel-Retreat entsteht ein geschützter Erfahrungsraum, in dem Menschen einer ähnlichen Lebensphase Vertrauen, Intimität und Eros bewusst erforschen können.

Mit Embodiment, Begegnungsübungen, Ritualen, Berührung und zwei Tempeltagen laden wir dich ein, dich jenseits von Rollen und Performance zu zeigen, mit deinen Impulsen zu experimentieren und neue Erfahrungen mit Nähe, Sinnlichkeit und Begegnung zu machen – in deinem eigenen Tempo. Für Anfänger und Erfahrene gleichermaßen.

Leitung: Zora Seipold, Susanne Kleinschmidt

Preis: € 780–320 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Im Werden des Körpers

25.2.–28.2.

Dieses Seminar lädt Frauen und weiblich gelesene Menschen ein, die Sprache ihres Körpers durch Bewegung, kreativen Ausdruck und gemeinschaftliche Reflexion neu zu entdecken.

Im Mittelpunkt stehen die Rhythmen des Lebens – Zyklus, Blut, Hormone, Lust, Rückzug, Öffnung und Wandel. Mit Intuitivem Tanz, Tamalpa Life/Art Process (TLAP), ZEGG Forum, Meditation und Somatic Experiencing entsteht ein Raum für Körperbewusstsein, Selbstregulation und neue Perspektiven – getragen von Gemeinschaft, Neugier und lebendiger Erfahrung.

ⓘ bewegungs-kunst.de

Leitung: Zula N. Hoffmann, Sucha G. Wolters

Preis: € 480–320 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT



Zusammen Sein
Ein Ölritual-Wochenende

25.2.–28.2.

Wir treffen uns zu einer nährenden Zeit des Seins. Zusammen "ins Öl zu gehen" ist eine der sinnlichsten und ganzheitlichsten Erfahrungen, die wir uns im Miteinander kreieren können. Hier können wir unser Menschsein pur, verbunden & wesentlich zelebrieren.

Aus der Winterruhe tauchen wir in neugewonnener Lebendigkeit auf. Neben Übungen zu Verbindung, Wahrnehmung, Berührung & Grenzen werden wir zweimal in ein Ölritual eintauchen. Jeweils danach gibt es Zeit zur Integration und Reflexion des Erlebten.

Eine prägende individuelle und zutiefst gemeinschaftliche Erfahrung für dich (und deine Liebsten)!

Leitung: Eva Weigand, Fritz Krüger

Preis: € 420–340 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Spirituelle Lieder und Mantras

11.3.–14.3.

Mantras sind klangvolle Melodien mit zum Teil jahrhundertealter Tradition. Die Melodien sind einfach und wiederholen sich. In jedes neue Lied können wir uns schnell einstimmen und mitsingen. Der Kopf wird frei und der Verstand kommt zur Ruhe.

ⓘ come-together-songs.de

Leitung: Hagara Feinbier, Raimund Mauch

Preis: € 360–230 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT



Von den Wurzeln zu den Flügeln
Alte und neue deutsche Lieder

17.6.–20.6.

Welche Volkslieder singen wir auch heute noch gerne? Welche neuen Lieder drücken unsere Suche nach Sinn und Zukunft aus? Wir werden alten Liedern und damit den Wurzeln unserer Kultur nachspüren, neue Lieder in unserer Muttersprache kennenlernen und gemeinsam eigene Lieder entwickeln.

ⓘ come-together-songs.de

Leitung: Hagara Feinbier, Barbara Stützel

Preis: € 360–230 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Love & Dance Festival
Raum für natürliche Lebensimpulse & Kontakt

1.7.–4.7.

... Tanzen, Fließen, Feiern, Schmelzen, Lieben. Zur Ruhe kommen, spüren, berühren & regenerieren • Ich, Du, Wir • Achtsam, präsent und lauschend – mutig und evolutionär • Mich trauen, wo es eine Einladung gibt • Grenzen anerkennen • Kontakt praktizieren mit allen Unsicherheiten, achtsam, würdevoll, archaisch. Tiefe Lebensenergie + Lebensimpulse unterscheiden lernen von Anstrengung und Überlebensstrategie.

Körper, Bewegung & Tanz stehen im Mittelpunkt unserer Forschung.

Kontakt, Bindung, Verletzlichkeit, Empowerment, Beziehung, Gemeinschaft – das Leben tanzt !

Leitung: Zula N. Hoffmann, Daniel Werner & Team

Preis: € 460–300 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Spielwiese – Temple of connections
Conscious juicy temple retreat about the art of connection

2.7.–4.7.

Wie gehst du in Beziehung? Wie entsteht Intimität?

Es beginnt mit Eigen-Achtsamkeit. Und mit Verletzlichkeit: sich zu zeigen braucht Mut. Verletzlichkeit inspiriert achtsame Kommunikation. Das ist der Schlüssel zu Einvernehmlichkeit und Vertrauen. Und daraus entstehen sinnlich, spielerische Verbindungen.

Die Themen dieses Retreats sind Selbst-Verbindung, Kommunikation rund um das sinnliche Spiel (Grenzen und Konsent), sowie eine ozeanische Einheitserfahrung.

Die Praxis ist langsam, leicht und tief zugleich. Zwei Tempelabende, ein Liquid Love, Zeit zur Integration. Das Retreat wird auf Englisch gehalten.

Leitung: Till & Shirka and Team

Preis: € 450–250 KG (Sliding-Scale) + € 163 U&V/KT

Schöpfungskraft in Farbe
Bodypainting, Tanz und Natur

8.7.–11.7.

Körper, Tanzen, Kontakt und Farbe: Ein Paradieswochenende ...

Wir feiern die ursprüngliche und natürliche Schönheit unserer Körper und verbinden uns tanzend, malend, spürend mit uns selbst, miteinander und mit der Schöpfungskraft. Dabei befreien wir unser Selbst- und Körperbild spielerisch von Normen und Ansprüchen, Müssen und Sollen.

Neben Körperbemalung und Tanz fließen Elemente der Achtsamkeit, gemeinsames Singen, bewusste Kommunikation und ZEGG-Forum ein.

Wenn das Wetter es zulässt, sind wir vor allem draußen in der Natur.

Leitung: Ailu Müller, Simon Schramm

Preis: € 450–200 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Somatische Spiel- und Ausdrucksfreude

19.8.–22.8.

Wir widmen uns ganz dem Element Spiel in seinen verschiedenen Formen. Gruppenspiele, Theater-Impro, Action Theater und ImproArt (ein freier Raum des schöpferischen Seins) – verbinden das mit genussvoller Körperarbeit.

Es sind Tage für dein künstlerisches Sein. Wer bin ich noch?

Finde deinen kreativen Selbstausdruck im Kontakt mit dir selbst und mit anderen Menschen.

Leitung: Tatjana Wolf

Preis: € 380–250 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT



Heilkraft Gesang, Tanz und Gemeinschaft

30 Jahre Come Together Songs

23.9.–26.9.

Wir singen und tanzen Lieder für Toleranz und Weltoffenheit aus verschiedenen Kulturen und feiern 30 Jahre Come Together Songs.

Weitere Elemente sind Tänze des Universellen Friedens sowie das morgendliche Taketina - eine elementare, meditative Rhythmusarbeit mit Körper und Stimme. Du kommst in den Zustand gleichzeitiger Wahrnehmung. Dabei vernetzen sich verschiedene Bereiche deines Bewusstseins. Deine Sinne schärfen sich und dein Körper ist zugleich entspannt und voller Energie.

ⓘ come-together-songs.de

Leitung: Hagara Feinbier, Christiane Meisenberg

Preis: € 360–230 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Love & Dance Journey

28.10.–31.10.

Ein tiefer Selbsterfahrungs- & Entwicklungsraum über Körper, Bewegung, Tanz. Entschleunigen. Bewegen. Kontakt.

Wenn wir uns sicher und wohl genug fühlen, sind wir offen für Liebe und Verbundenheit. Liebe als natürlicher Zustand stellt sich ein: Zärtliche Gesten, kreatürliche Gebärden. – Zur Landefläche von Liebe werden.

Wir praktizieren Einstimmung, Nicht-Wissen, Flow & Wahrhaftigkeit, damit sie in alltäglichen Beziehungsdynamiken zu einer kraftvollen Ressource erwachsen können. Contact & Tribal Dance und Embodiment geben uns hierfür reichlich Inspiration. Im Forum kommt das zum Ausdruck, was der Tanz nicht vermag.

Leitung: Zula N. Hoffmann & Team

Preis: € 480–340 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Temple of Permission

Ein Retreat für mehr Erlaubnis, Eros und Authentizität.

20.10.–24.10.

Wie fühlt es sich an, wenn du nichts darstellen musst?

Im Temple of Permission erforschst du fünf Tage lang dein erotisches Selbst – jenseits von Rollen, Erwartungen und Performance.

In einem achtsamen Gemeinschaftsraum sind all deine Facetten willkommen: wild und zart, laut und leise, mutig und schüchtern.

Mit Embodiment, Tanz, Tempelräumen, Begegnungsübungen und spielerischer Erforschung von Intimität entsteht Raum für mehr Erlaubnis, Lebendigkeit und authentischen Ausdruck – in deinem Tempo.

Leitung: Zora Seipold, Johannes Kaspar

Preis: € 880–380 KG (Sliding-Scale) + € 326 U&V/KT



Mantras & Stille

4.11.–7.11.

Wir werden an diesen Tagen über das lange, wiederholende Singen von Mantras und Chants aus verschiedenen Kulturen die Sinne schärfen und in die Magie des Augenblicks eintreten.

Das gemeinsame Singen lässt uns ausatmen und das ausdrücken, was uns beschäftigt hält. Dann werden unsere Bedürfnisse spürbar und das, was uns wirklich wichtig ist, tritt in den Vordergrund.

Was sowieso andauernd an die Pforte des Bewusstseins klopft, kann wahrgenommen und gesehen werden, so dass es sich transformieren kann. Dabei entsteht wie von selbst ein innerer Raum von Zufriedenheit und Stille.

ⓘ come-together-songs.de

Leitung: Hagara Feinbier, Raimund Mauch

Preis: € 360–230 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Chanting²

Anders singen – spielerisch und neu

5.11.–7.11.

Wie können wir spontan und spielerisch mit Mantren und Chanting-Songs umgehen? Wie können wir eigene Versionen von Chanting-Songs entwickeln und in der Gruppe zum Klingen bringen? Mehrstimmigkeiten dazu erfinden? Was passiert, wenn wir Genres mischen, z.B. Beatbox und Bodypercussion mit Klezmer und Taizé-Liedern kreuzen? Aus einem Mantra einen Rap machen und aus einem Walzer einen Ska?

Ganz viel passiert durch Ausprobieren und Spielen. Außerdem ist auch die Überraschung immer ein wichtiger Player.

Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Hauptsache, du hast Spaß an Musik, Singen und Ausprobieren.

Leitung: Simon Schramm

Preis: € 200–120 KG (Sliding-Scale) + € 163 U&V/KT

Prozessbilder malen

19.11.–21.11.

Einzigartige Bilder von dir und über dich, deine Innenwelt dir selbst sichtbar machen, tiefer Kontakt zu dir selbst und deiner Seele, gemalte Emotionen...

Über angeleitete Meditationen erforschst du dein inneres glückliches Kind, verschiedene Gefühle und innere Konflikte bis hin zu deinem höheren Selbst.

Du lernst, dir durch deine gemalten Bilder selbst einen Spiegel zu geben und dich in deiner Weiterentwicklung zu unterstützen, was du auch gut zuhause weiter anwenden kannst.

Verschiedene Maltechniken sind möglich, Formate bis 70x50cm, maximal 10 Personen

Leitung: Beate Simon

Preis: € 250–180 KG (Sliding-Scale) + € 163 U&V/KT



Rhythmus Trommel Klang

Trommelkurs

3.12.–5.12.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Wir spielen mit Rhythmen und Kompositionen, die ihren Ursprung in den großen Trommelkulturen dieser Welt haben. Im Zentrum steht gemeinschaftliches Lernen und das Erleben von Rhythmus, Trommel und Klang in ihrer Kraft, Magie und Vielfalt.

Inhalte sind Musikalisches Basiswissen – Liedbegleitung – Hören und Zusammenspiel. Der inhaltliche Schwerpunkt richtet sich auch nach den Wünschen und Fertigkeiten der Teilnehmer:innen. Zur Vertiefung und Integration des Erlernten kombinieren wir das Trommeln mit Meditation, offenen Ritualen und freiem Tanz.

Leitung: Thomas Ritthoff

Preis: € 270–160 KG (Sliding-Scale) + € 163 U&V/KT

Kundalini Yoga Retreat

Heilende Tage für mehr Balance, Klarheit und Lebensfreude

16.9.–19.9.

Erlebe eine heilende Auszeit in der inspirierenden Atmosphäre des ZEGG – eingebettet in Natur und Gemeinschaft.



Kundalini Yoga, vegetarische Küche und tiefe Entspannung schenken dir Erneuerung, innere Fülle und neue Kraft.

Freue dich auf eine ausgewogene Mischung aus vitalisierender Yogapraxis, reinigenden Atemübungen, tiefer Meditation, Mantrasingen, Gruppenaustausch, Spaziergängen und Zeit für dich.

Ein Retreat, das Weite, Verbundenheit und Selbsterkenntnis fördert.

Leitung: Christina Pöhls

Preis: € 400–250 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Das Ölritual

Eintauchen ins Sein

25.11.–28.11. | 9.12.–12.12.

Das Öl-Ritual ist eine der berührendsten Erfahrungen, die wir mit Menschen teilen können.

Verbunden in einem achtsamen Gruppenprozess nähren wir uns, unser Herz, unseren Leib und unsere Seele. Es erlaubt uns, in intimer Nähe mit anderen Menschen tief auszuatmen. Gleichzeitig lernen wir, eigene Grenzen zu kommunizieren und Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Mit warmem Öl übergossen begeben wir uns gemeinsam nackt auf eine sinnliche und das Bewusstsein erweiternde Reise.

Durch Übungen und Aussprache in der Gruppe, auch in Frauen- und Männerrunden, schaffen wir einen sicheren Raum, in dem wir uns begegnen können.

Leitung: Ina Meyer-Stoll, Achim Ecker

Preis: € 360 KG + € 244,50 U&V/KT

Love Lab

Zwei Module für 29–49-Jährige Liebesforscher:innen rund um Freiheit, Intimität, Freundschaft, Eros & Lebendigkeit.

Die beiden Labs sind ein Forschungsraum, Dich selbst in einem gemeinschaftlichen Liebes- und Vertrauensfeld zu erfahren. Komm zu einem oder zu beiden Wochenenden – beides ist möglich.

Oase des L(i)ebens – Love Lab I

17.6.–20.6.

In diesem Lab kommen wir ins Experimentieren. Wir erkunden unsere Wahrnehmung, unsere Grenzen, unseren kreativen und unseren erotischen Ausdruck. Als gemeinsame Spielwiesen erwarten uns die „Oase des L(i)ebens" und ein weiterer ritueller Raum zwischen Begegnung & Eros. In diesen gehaltenen Räumen können wir uns sinnlich, sexy & nah erleben–erforschen, wie wir auch sein können–und ein gemeinsam liebendes Feld kreieren. Dies mit Freund:innen zu erleben ist besonders schön! Lasst uns gemeinsam der Liebe und der Lebendigkeit auf die Spur kommen …

Leitung: Eva Weigand, Fritz Krüger

Preis: € 450–250 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

Ozean des Seins – Ein Ölritual-Wochenende – Love Lab II

12.8.–15.8.

Wir tauchen ein in eine aufregende und schmelzende Zeit des Seins. Zusammen "ins Öl zu gehen" ist eine der sinnlichsten & ganzheitlichsten Erfahrungen, die wir uns im Miteinander schenken können.

Der gehaltene, rituelle Rahmen gibt uns die Möglichkeit für das sichere Erforschen eines nicht-alltäglichen Erlebens: Dich selbst ganz zu spüren und zu navigieren inmitten anderer nackter Körper–und gleichzeitig in Hingabe zu sein, ein Teil einer großen Bewegung, eines größeren Organismus … Wir gehen zweimal ins Öl :)

Bei sommerlich gutem Wetter wird ein Ritual draußen sein. Liebe ist unvermeidlich, Eros willkommen!

Leitung: Eva Weigand, Fritz Krüger

Preis: € 450–250 KG (Sliding-Scale) + € 244,50 U&V/KT

ZEGG-Club-Mitglied werden - mit 25 Euro monatlich. Ganz einfach unter zegg.de/spenden.





Ökologie & Wirksamkeit

Wenn wir Ressourcenverschwendung und Konsumfetisch unserer Gesellschaft verändern wollen, kommt es auch auf die Alltagskultur an. Unsere Gewohnheiten und Privilegien zu hinterfragen, kann zu Konflikten und Einschränkungen führen.

Doch dieser Prozess bietet auch Chancen: Wir können zu einer Kultur beitragen, in der Verbundenheit und Kooperation mit Mensch und Natur selbstverständlich werden.

Mit Herz und Hand

Leben im ZEGG heißt: gemeinschaftlich zusammenleben, Ressourcen teilen, unser Lebensumfeld nach Prinzipien der Permakultur gestalten, lokale Kreisläufe und Produktion stärken und eine Kultur der Verbundenheit schaffen.

Im ZEGG, wo seit über 30 Jahren gemeinschaftliches Leben, ökologische Landwirtschaft und eigene Energieversorgung praktiziert werden, lernst du ganz praktisch, wie Wirtschaften im Einklang mit der Natur funktionieren kann – auch ein Schritt zu mehr Selbstermächtigung.

Youth Exchange

Youth on Earth: Yes we (c)are 2027

7.7.–18.7. | 23.8.–6.9.

… a project of "Yes to Sustainability", a network connecting young Europeans with sustainable projects. Our vision: young people creating resilient communities, regenerative cultures, and caring for the planet. For ages 20–30 from Spain, Germany, Italy and France who want to co-create a safe space of trust, authenticity, love, sensuality and mutual support, following your inner truth and experiencing yourself in a group.

By learning to communicate feelings, needs and boundaries, we gain confidence in ourselves, our relationships and groups. We raise awareness of social conditioning and collective trauma through theoretical inputs, sharing circles and methods like Forum, Medicine Walk, Men-, Women- & Queer-Circle and Bodywork. Fully funded by Erasmus+.

ⓘ YesToSustainability.org

Leitung: Ena Rivière Feder

We ask you for a conscious contribution (recommended donation between € 80 and € 250).

In Service to Life – A Training for Conscious Peacework

19.11.–29.11.

An Erasmus+ training for youth workers from Spain, Germany, France, Italy, Greece & Sweden – passionate about sustainable living, nature connection, and cultural change. This training is for people who see themselves – or want to become – co-creators of cultural transformation. Mornings: join community life in the ecovillage. Afternoons: explore self-awareness, resilience, conscious communication, vision, and collaboration.

Leitung: Ena Rivière Feder

We suggest a sliding-scale contribution between € 80 and € 350.

Jung, engagiert & wirksam

Multiplikator:innen für die Welt von morgen

18.3.–22.3. und 15.4.–19.4.

Jung, engagiert & wirksam. unterstützt engagierte Menschen zwischen 18 und 29 Jahren dabei, langfristig mit Freude und Wirksamkeit aktiv zu bleiben.

Durch fachliche Inputs, praxisnahe Methoden und den Austausch in der Gruppe erwirbst du Kompetenzen in Resilienz, Selbstmanagement, Gewaltfreier Kommunikation, Feedbackkultur und konstruktivem Konfliktumgang. Praktische Erfahrungen im Ökodorf ZEGG und eine begleitete Transferphase unterstützen dich dabei, das Gelernte in dein Engagement zu übertragen. So wirst du zur Multiplikator:in ausgebildet und befähigt, andere Engagierte nachhaltig zu stärken.

Gefördert von der Postcode Lotterie.

Leitung: Sina Marie Brendel & Team

Gesamtpreis für die beiden zusammengehörigen Termine: € 220 KG, keine U&V



Gastveranstaltungen

Die Anmeldung zu diesen Veranstaltungen externer Anbieter:innen erfolgt nur auf deren Seiten. Deine Unterkunft im ZEGG kannst du dann – nach bestätigter Anmeldung – über unsere ZEGG-Homepage buchen.

LUST UND WISSEN

Chuluaqui-Quodoushka 1–2

Stell Dir vor, Sexualität ist natürlich, heilig und wunderschön! In 2 Stufen wirst Du tiefer und tiefer in das praktische und magische sexuelle Wissen dieser universellen indianisch-schamanischen Tradition eingeführt. Übungen und Zeremonien vertiefen die erhaltenen Teachings. Mache Dich für intensive 4–5 Tage bereit.

Quodoushka 1	**28.4. – 2.5.**
Quodoushka 1	**10. – 14.11.**
Quodoushka 2	**17. – 21.11.**

Batty Gold & Rose Fink
Info und Anmeldung:
Thomas Binder-Leube
lust-und-wissen.de

Body Dearmoring®
16. – 29.8.

Body Dearmoring® ist eine einzigartige Gelegenheit, Dich von Altlasten zu befreien, Dich neu auszurichten und durchzustarten! Es ist ein tiefgreifender, heilender Prozess für Körper, Charakter und Sexualität.

In 13 Sitzungen, begleitet von zahlreichen Teachings, Gesprächen, Reflexionsübungen und mehr, reinigst und befreist Du Dich von den Aspekten Deiner Vergangenheit, die Dich nach wie vor prägen und einschränken.

Der Heilungsprozess ist vital, lebensbejahend, fröhlich und kraftvoll. Wenn die Panzer aufgelöst sind, bleibst Du auch entpanzert. Es ist eine einmalige Heilung und ein Neustart im Leben.

Die Zeremonie entstammt dem alten „Sonnentanzweg der Süßen Medizin" und wird von Sabina und Johannes seit fast 30 Jahren in Europa angeboten.

Sabina Tschudi & Johannes Schröder
Info und Anmeldung:
Karsten Guschke
buero@lust-und-wissen.de

ILKA STOEDTNER

Ilkas Seminare verbinden Körperpsychotherapie und Tantra in einem geschützten Raum, in dem jede/r seine/ihre Grenzen auf erstaunliche und freudige Art erweitern und Wachstum erfahren kann.

Intimität und Grenzen
5. – 7.2.

Es ist eine Freude und Befreiung, Selbstwert und Selbstachtung zurück zu gewinnen, um mehr Tiefe und Intimität zulassen zu können. Wir arbeiten behutsam daran, das Vertrauen und den Mut hervorzubringen, uns dem anderen mitzuteilen und die Empfindsamkeit zu stärken. Echte Kraft wächst und wir treten in Kontakt zu ihr.



Wer bin ich
10. – 14.2.

Früh wird gelernt, spontane Impulse zu unterdrücken und stattdessen Masken zu entwickeln, die sich an geistig emotionalen Reaktionen sowie durch den Körper zeigen. Das Seminar bietet Wissen und Übungen, um diese Masken ins Wanken zu bringen.

Satisfaction – Frauenpower
17. – 20.6.

Für alle, die ihre Empfindungsfähigkeit steigern, ihre sexuelle Lebendigkeit hervorholen und ihr Selbstvertrauen im Leben stärken möchten.

Im Zentrum steht der Respekt gegenüber dem Weiblichen. In erster Linie heißt das, sich selbst zu fühlen, wertzuschätzen und sich selbst zu lieben.

Wir klären die Beziehung zur Mutter, die unser Urbild vom Weiblichen geprägt hat. Mittels körpertherapeutischer und tantrischer Methoden haben wir die Möglichkeit, ein neues Verhältnis zur eigenen Weiblichkeit und Sexualität zu entwickeln und alte, begrenzende Bilder abzulegen.

Das eigene Leben füllt sich mit mehr Freiheit, Lebendigkeit und Akzeptanz.

Tantric Matrix IV
Körper- und Lebensenergie
6. – 10.10.

Die Beziehung zum eigenen Körper steht im Vordergrund: Wie viel Selbstakzeptanz, Liebe, Genuss, auch wie viel Ablehnung und Nicht-Fühlen-Wollen steckt in unseren Körperzellen? Jede/r Teilnehmer/in erhält eine eigene Session: Sie legt das Maß der Liebe zu sich selbst und den Bezug zur eigenen Sexualität offen.

Es ist eine Möglichkeit, sich mit dem eigenen Körper anzufreunden, ihn so zu akzeptieren, wie er ist, anstatt ihn zu malträtieren, in seiner Funktion zu bewerten oder anders haben zu wollen. Selbstablehnung bis zu Selbstverletzung kann sich in Annahme und Dankbarkeit wandeln. So entstehen Lust, Freude, Sinnlichkeit und eine Lebendigkeit, die körperlich fühlbar ist.

Tantric Matrix
Fortgeschrittenen-Seminar
28. – 31.1.

Ziel des Seminars ist die Auseinandersetzung und Weiterentwicklung der eigenen sexuellen Energie und der Persönlichkeit. Das bedeutet, aus dem Herzen zu sprechen, sich aufrichtig zu begegnen und sich selbst zu fühlen: ehrlich, herzlich, sexuell.

Alles, was auf diesem Weg auftaucht, darf sich zeigen – insbesondere erforschen wir das, was dem entgegensteht, z. B. Angst, Schuld und Scham.

Im Seminar verwenden wir u. a. Sexuelle Meditation, Partneryoga, Übungen zur Selbsterfahrung und der (erotischen) Begegnung, Ritual

Das Seminar richtet sich ausschließlich an Menschen mit Vorkenntnissen.

Ilka Stoedtner, ilka-stoedtner.de



SKWANESI-LODGE

Lernort schamanisches Wissen

Kennenlernwochenende:
12. – 14.2.

Jahreszyklus:
11. – 14.3.
16. – 19.9.
4. – 7.11.

Die Skwanesi-Lodge ist Teil vom „Sweet Medicine Sundance Path". Dieser spirituelle Weg bezieht sich auf die Linie der „Twisted Hairs" – Lehrende, die seit jeher traditionsübergreifend Wissen zusammentragen und weitergeben. Basierend auf einem tiefen alchemischen Verständnis über die Gesetzmäßigkeiten der Natur stellt dieser Weg ein profundes Wissen über das Potenzial im menschlichen Sein zur Verfügung. Er lädt ein, den eigenen Lebensweg mit Wissen, Vergnügen und Magie bewusst zu gestalten. Wir bieten fundierte Teachings, mannigfaltige Werkzeuge, gemeinschaftliches Lernen und individuelle Begleitung in Deinem persönlichen Wachstums- und Reifeprozess. Teilnahme an einzelnen Treffen ist nach Absprache möglich.

Thomas Ritthoff und Team
skwanesie-lodge.de
thritt@gmx.de, 0172 397 26 03



SECRET OF TANTRA

Spirit of Tantra Jahrestraining

17. – 21.3.
5. – 9.5.
10. – 13.6.
8. – 12.9.
24. – 28.11.

In unserem Intensiv-Jahrestraining vermitteln wir die tantrische Idee eines spirituell und sinnlich erfüllten Lebens auf eine Art, die auf den westlichen, mitten im Leben stehenden Menschen zugeschnitten ist, die ursprünglichen Quellen des tantrischen Yoga aber bewahrt und würdigt.

Teil 3 (10. – 13.6.) findet für die Frauen im ZEGG und die Männer in Gottsdorf/Nuthe-Urstromtal statt.

Geheimnisse der Lebenslust

Tantra Einsteigerseminar
auf Spendenbasis

23. – 25.4.

Einführung ins integrale Tantra. Lerne die Basics des integralen Tantras kennen und erfahre den einzigartigen Geschmack dieses Weges.

Free Spirit

Tantra Einsteigerseminar
auf Spendenbasis
für junge Menschen von 18 bis 38

17. – 19.9.

Einführung ins integrale Tantra. Lerne die Basics des integralen Tantras kennen und erfahre den einzigartigen Geschmack dieses Weges.

Silvio Wirth & Mara Fricke-Wirth
secret-of-tantra.de









Systemische + Soziokratische
Organisations-Beratung

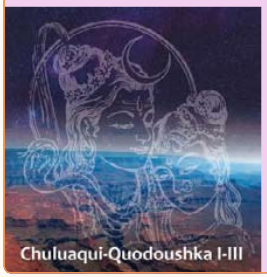
Gemeinschaftsprozesse ° Moderation ° Organisationsentwicklung



- SOZIOKRATIE - Training und Ausbildung
- Organisations- & Führungskultur
- Konfliktmoderation & Team-Supervision
- Systemisch Perspektiven & Aufstellungen

www.OrganisMa.org ° Sonja.Maier@posteo.de OrganisMa

Spirituelle Sexualität - Ein schamanischer Zugang



Ein transformierender Zyklus schamanischer Teachings, Übungen und Zeremonien, die dich befähigen, deine Sexualität als Werkzeug für Selbstwachstum, Heilung und Glück einzu-setzen und Magie in deinem Leben zu kreieren.

Quodoushka 1:
28.4. - 2.5. & 10.11. - 14.11.27 im ZeGG
11.8. - 15.8.27 in Pommelsbrunn
Quodoushka 2: 17.11. - 21.11.27 im ZeGG

Mit Batty Gold & Rose Fink
www.lust-und-wissen.de



BEWUSST MANNSEIN 2027
Männer-Jahrestrainings
Kraftvoll und berührbar leben
Erwachsen lieben
Dein Potenzial verwirklichen

Sharan Thomas Gärtner & Kolja Güldenberg
www.initiation-mannsein.de www.maennlichkeit-leben.com
info@initiation-mannsein.de



LOVE LABs
Oasen des L(i)ebens
Ozeane des Seins
Spielwiesen
Ölrituale
für
Dich & Deine Freund*innen
LiebesforschungsGruppen
Gemeinschaften
Eva Weigand & Fritz Krüger
..zu Dir nach Hause oder im ZEGG
lovelab@posteo.de
Bild: ideogram.ai



Im ZEGG erwartet dich ein ganzheitliches Bildungserlebnis, eingebettet in ein gemeinschaftliches Umfeld mit ökologischem Schwerpunkt.

Das Gelände wird nach Prinzipien der Permakultur bewirtschaftet. Der eigene Gartenbau folgt den Richtlinien des ökologischen Landbaus ohne synthetische Pestizide und Düngemittel (ohne Bio-Zertifizierung). Die Küche versorgt dich mit leckeren vegetarischen und veganen Gerichten aus eigener Ernte. Die Räume werden mit Holzhackschnitzeln und Solarthermie beheizt. Das Gelände ist weitgehend autofrei; größere Straßen liegen weit entfernt.

Das ZEGG – ein Lebens- und Lernort

Durch die Nachbarschaft mit der ZEGG-Gemeinschaft entsteht eine besondere Lernatmosphäre. Hier ist auch jenseits der Seminarzeiten Platz für die Vertiefung des Gelernten. Beim gemeinsamen Essen im Restaurant kannst du dich austauschen und vernetzen.

Das weitläufige Gelände bietet viel Platz zum Spazieren, einen Meditationsraum, den Dorfplatz mit Café, Sportmöglichkeiten und eine im Rahmen von Seminaren nutzbare Sauna.

Von diesen Möglichkeiten profitieren auch Klausur- oder Teamtage, die du hier abhalten kannst! (Siehe Seite 44)

Info & Anmeldung

Für alle Veranstaltungen und Besuche ist **eine vorherige Anmeldung online** über unsere Seite zegg.de erforderlich. **Die vollständigen Anmeldebedingungen** finden sich auf: zegg.de/anmeldung

Häufige Fragen / FAQ

Ausführliche Antworten und Hinweise findest du auf zegg.de unter: Veranstaltungen > Häufige Fragen.

Unterbringung

Der ausgewiesene Grundpreis für Unterbringung und Verpflegung (U&V) versteht sich für **Gruppenschlafräume bzw. Mehrbettzimmer.** In der Sommersaison stehen auch Gruppenzelte und Sommerhütten zur Verfügung.

Einzel- und Doppelzimmer sind gegen Aufpreis buchbar. Frühzeitige Reservierung ist erfahrungsgemäß empfehlenswert.

Die Einzel- oder Doppelzimmerbuchung beinhaltet Bettzeug, -bezüge und Handtuch. Im Grundpreis für Gruppenunterkunft und Mehrbettzimmer sind diese nicht enthalten, können jedoch gegen Gebühr hier ausgeliehen werden.

In den Unterkünften stehen **Etagenbäder** für Männer, Frauen & All-Gender zur Verfügung.



Seminarzeiten

Üblicherweise beginnen die Seminare um 18:30 Uhr mit dem Abendessen und enden mit dem Mittagessen um 13:00 Uhr.

Informationen über **abweichende Zeiten** und **Mitzubringendes** zu den Veranstaltungen erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

Bei vielen Seminaren ist es **möglich, einen Tag früher anzureisen** oder länger zu bleiben und den Platz zu genießen.

Küche & Bioverpflegung

Wir kochen im ZEGG **vegetarisch** und bieten immer **vegane** Alternativen an. Ein Großteil der verwendeten Lebensmittel stammt aus dem eigenen Garten, aus der Region oder aus fairem Handel. Der eigene Gartenbau folgt den Richtlinien des **ökologischen Landbaus** (ohne eine Bio-Zertifizierung). Wo möglich, beziehen wir zusätzliche Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau.

Sonderwünsche nach laktose- oder glutenfreier Kost können wir erfüllen. Informiere uns hierüber bereits bei deiner Anmeldung! **Darüber hinausgehende Ernährungswünsche** – insbesondere bei spezifischen Unverträglichkeiten – können wir **nicht erfüllen.**

Der Preisgestaltung liegt zugrunde, dass **Gäste auf den Festivals und Großveranstaltungen beim Spülen unterstützen.**

Preise

Sliding-Scale: hier kannst du in einem vorgegebenen Rahmen den Seminarpreis nach deinen Möglichkeiten und dem Solidarprinzip selbst bestimmen.

Frühbucherpreise gelten bei Anmeldung bis einschließlich Stichtag und Zahlungseingang spätestens sieben Tage nach Rechnungsstellung. Ansonsten gilt automatisch der Normalpreis.

Verpflegungspreise verstehen sich als Tagespauschale, einzelne Mahlzeiten können nicht herausgerechnet werden.

Die ZEGG gGmbH ist Veranstalterin der aufgeführten Bildungsangebote. Für **Angebote externer Anbieter** ist sie nur für Unterbringung und Verpflegung die Vertragspartnerin.

Die ortsübliche, von uns abzuführende, **Kurtaxe** ist bei kurtaxepflichtigen Angeboten **im Preis enthalten.** Genannte Preise enthalten die jeweils gültige Mehrwertsteuer. Preisänderungen aufgrund einer Änderung der Mehrwertsteuer oder der Kurtaxe bleiben vorbehalten.

Alle Überschüsse aus dem Seminarbetrieb werden dem gemeinnützigen Zweck der ZEGG gGmbH zugeführt.

Zahlungen

Bitte überweise nicht vor dem Erhalt einer Rechnung – und immer mit der **Rechnungs- und Kundennummer** im Verwendungzweck.

Die **Bankverbindung** der
ZEGG Bildungszentrum gGmbH:
GLS Bank, BIC GENODEM1GLS
IBAN DE46 4306 0967 4006 7269 01

Stornobedingungen

Wir legen euch den **Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung in beiderseitigem Interesse sehr ans Herz!**

Bei Stornierung einer Anmeldung oder Reservierung durch den Gast können Stornogebühren anfallen.

Anteilig von den insgesamt gebuchten Leistungen berechnen wir: ab der Buchungsbestätigung: € 35 (auch bei kostenfreien Angeboten) • ab 4 Wochen: 20 % • ab 10 Tagen: 50 % • ab 4 Tagen: 90 % • bei Nichtinanspruchnahme der Leistung oder bei verkürzter Teilnahme erfolgt keine Erstattung.

Es gilt der Tag des Eingangs der Stornierung per Mail oder Brief.

Internet / WLAN

Um den Platz ablenkungsarm zu halten, bieten wir am Internetcafé WLAN nur tagsüber an. Im Internetcafé stehen drei Terminals, sowie LAN-Kabel zur Verfügung. Einzel- und Doppelzimmer sind mit LAN-Steckdosen ausgerüstet.

Kinder & Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche gibt es eine zeitweise Betreuung nur während des Pfingst-, Sommercamps und Songfestivals, an sowie speziell ausgeschriebenen Angeboten. Ansonsten gibt es **keine Betreuung.** Bitte besprecht vorab mit dem Empfang, ob es sinnvoll ist, zu einer Veranstaltung mit Kindern anzureisen.

Menschen unter 18 Jahren benötigen zur Anmeldung die schriftliche Einwilligung eines Erziehungsberechtigten.

Etwas im ZEGG vergessen?

Gegen eine Bearbeitungsgebühr kommt Gefundenes wieder zu dir: fundsachen@zegg.de



Anreise

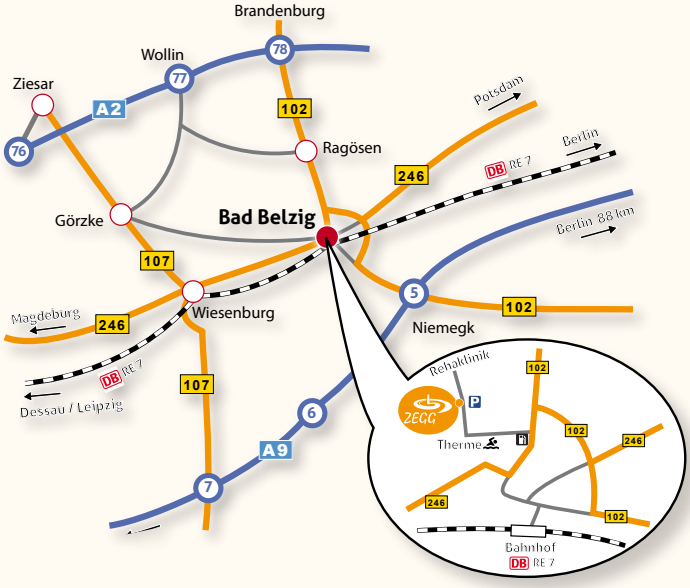
Wir empfehlen die Anreise mit Bus und Bahn.

Das ZEGG ist gut mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** zu erreichen. Bad Belzig wird von der Bahn aus den Richtungen Dessau und Berlin mindestens stündlich bedient.

Tagsüber verkehrt die Buslinie 590 direkt vom Bahnhof zum ZEGG (Samstag und Sonntag leider eingeschränkte Verkehrszeiten).

Eine kostenlose **Mitfahrbörse,** die wir empfehlen können, findest du unter: BesserMitfahren.de

Wenn es doch das **Auto** sein soll: In Bad Belzig der Ausschilderung „Steintherme" folgen. An der Steintherme vorbei nach 400 m rechts in die Rosa-Luxemburg-Straße einbiegen. Nach 600 m liegt links das ZEGG-Gelände. Der Parkplatz befindet sich rechts von der Straße.



Impressum

Redaktion: Bill Nickl, Ingo Sparr, Barbara Stützel

Satz & Layout: Ingo Sparr, Eva Weigand, Michael Anderau

Fotos: Iria Schäfer, Finnegan Koichi Godenschweger, Uli Decker, Ju Lewan, Ingo Sparr, Susanne Heise, Alicia Dieminger, u.a.m.

Titelbild: Bill Nickl „Keimender Same" (Ausschnitt)

Die Umwelt liegt uns am Herzen!

Das Jahresprogramm wurde ressourcenschonend auf **100 % Recyclingpapier** mit Druckfarben auf Basis von nachwachsenden Rohstoffen gedruckt.

Die herstellende Druckerei *D.O.G. Lokay* arbeitet klimaneutral und ist EMAS-zertifiziert (EU-Öko-Audit).

Warum das ZEGG unterstützen?

Seit über 35 Jahren leben und arbeiten wir in Gemeinschaft – mit dem Ziel, Kooperation und Verbundenheit im Alltag zu erproben und weiterzugeben. Wir teilen Ressourcen, bewirtschaften unseren Garten nach ökologischen Prinzipien (ohne synthetische Pestizide und Düngemittel), beheizen unsere Räume mit Holzhackschnitzeln und Solarthermie und betreiben eine eigene Energieversorgung.

Die Kompetenzen, die wir im Zusammenleben und im gemeinschaftlichen Wirtschaften entwickeln, geben wir in unseren Bildungsveranstaltungen an Gäste weiter. Unsere Bildungsarbeit bietet Räume für lebendiges Lernen, transformatorische Prozesse und Bewusstseinsentwicklung.

Mit deiner Spende stärkst du diese Arbeit: Bildungsräume für lebendiges Lernen, kooperative soziale Systeme und die praktische Erprobung gemeinschaftlichen Wirtschaftens.

Was du unterstützt

» lebendiges Lernen mit Geist, Körper und Seele

» achtsame, ehrliche & lebendige Begegnungsräume

» Wissen über kooperative soziale Systeme und Gemeinschaftsaufbau

» Wirtschaften mit der Natur, z. B. in Gartenbau, Platzgestaltung und Energieversorgung

» einen soziokratisch geführten selbstverwalteten Betrieb in Mitarbeiter:innenhand

Danke

Wir danken von Herzen allen, die unsere Arbeit mit ihren einmaligen oder regelmäßigen Spenden unterstützen. Das sind jedes Jahr rund 600–650 Freund:innen.

Dein Beitrag für die Zukunft

Wir brauchen dich, damit das gemeinschaftliche Bildungs- und Lebensprojekt ZEGG weiter gedeihen kann. Neben deinen Besuchen bei uns bitten wir dich herzlich um deine finanzielle Unterstützung mit einer Spende. Wir freuen uns über deinen Beitrag!

Jetzt spenden

Du kannst einmalig oder regelmäßig spenden und dabei sogar Glücksmomente einfangen. Weitere Infos auf Seite 10 oder per QR-Code.



Lebendiges Experiment Bewusstsein in der Liebe Ökologie in Verbundenheit

Unsere Festivals, Ausbildungen und Seminare machen eine lebendige und zukunftsfähige Lebensweise erfahrbar – mitten im sozialen und ökologischen Lebensraum der ZEGG-Gemeinschaft. Unser Bildungszentrum gestalten wir kooperativ, verantwortungsvoll und kreativ. Komm und lass dich inspirieren!



ZEGG Bildungszentrum gGmbH
14806 Bad Belzig | Rosa-Luxemburg-Str. 89
empfang@zegg.de | 033841 595-100
zegg.de