

Exist  
Naturtherapie-Zentrum®  
**Franziskus von Assisi**  
(I, Umbrien)

Leitung: **Andrea Doderer**

**Anschrift:** Andrea Doderer, San Donnino 36, I-52044 Mercatale di Cortona (AR), Tel: 0039-3669581155  
Whatsapp: 0039-3319619175

Die Landschaft Umbriens ist vom Schutzpatron Italiens Franziskus v. Assisi geprägt. Jede zweite Kirche ist ihm gewidmet. Die eremitische Lebensweise ist hier in Umbrien lebendig erhalten. Die Landschaft ist von weichen Konturen gekennzeichnet und bewaldet. Neben den Kulturlandschaften die in erster Linie von Weinreben und Olivenhainen geprägt ist, gibt es noch eine Wildnis mit einer faszinierenden Artenvielfalt. Im Juni schweben blinkende Glühwürmchen durch das Dunkel der Büsche und Wälder. Pinien und Zypressen duften harzig und der schwere, süße Duft des blühenden Ginsters ist betäubend. Mohnblütenfelder leuchten im satten Grün des Frühlings auf den Kornfeldern. Eidechsen spielen miteinander, auch die große grüne Dracheneidechse ist oft zu sehen. Eulen und Käuzchen rufen durch die Stille der Nacht, im Frühjahr begleitet vom Gesang der Nachtigall. Die aus Stein gebauten Höfe und Häuser reichen oftmals noch in die Zeit Franziskus hinein. 800 Jahre alte Dörfer und Höfe sind keine Seltenheiten.

Im mystisch anmutenden Eichenwald findet man immer wieder Spuren der Etrusker in Felsblöcke eingemeißelt. Der Wald mit seinen Bächen und großen Felsen versetzt mich oft in eine andere Welt. Dort beim fließenden Wasser auf den Felsen liegend in die Blätter der Eichen schauend, vergesse ich die Welt und ahne, was Franziskus dazu bewegt hat, seinen Sonnengesang zu schreiben. Wo ihm die Worte der unendlichen Dankbarkeit herkamen. „Con tutte le tue creature“ (Mit allen deinen Geschöpfen). Ich bin auch „Creatura“, bin Teil des Ganzen, und nicht nur ein von der Natur getrennter Mensch.

Eremo Santa Maria di Giaccopa



**Eine Woche Aufenthalt (6 Tage) in San Donnino-Mercatale**

Montag: Ankunftstag. Kennenlernen, Vorgespräche und Erkundung der Umgebung.

Dienstag: Vormittag: Einführung in die Naturtherapeutische Sichtweise und Haltung.

Nachmittag: Gespräch und eine Übung der Naturtherapie.

Mittwoch: Ganzer Tag: Aufenthalt im franziskanischen Wald und Kloster von La Verna.

Übernachtung im Kloster, am nächsten Tag : eine Strecke (ca.15 km) des Pilgerweges nach Assisi.

Freitagvormittag: Nachgespräch und Abschluss

Samstag : gemeinsamer Besuch von Assisi mit Führung zu den wichtigsten Orten und Stätten von Franziskus und Chiara.

**Termine:** ganzjährig. (außer Juli/August)

**Ort:** San Donnino-Mercatale

**Kosten:** 360,-€ exkl. Unterkunft und Verpflegung (3-6 Teilnehmer\*innen) – Einzelbegleitung auf Anfrage

*Der Aufenthalt beinhaltet Organisationen:* wie Buchung im Kloster, Fahrten Hinbringen und Abholen (La Verna. Pilgerweg) Buchung von Übernachtung und Verpflegung.

Genauere Informationen über E-Mail und Whatsapp. (Siehe oben)

## „Passeggiare“ in italienischen Dörfern

Italienische Dörfer und Kleinstädte laden zum Schlendern und Spaziergehen ein. Die engen Gässchen, die verwinkelten Wege, das Ungerade verlangsamt. Nichts ist gerade, selbst die Steinmauern nicht. Blumentöpfe vor den Eingängen der Häuser, auf Balkonen und den Treppen werden von Bewohnern gehegt und gepflegt. Frische Wäsche hängt über den Straßen. Der Duft von Essen aus den Küchen macht Hunger. Italienische Worte und Zurufe dringen durch Fenster und Plätze. Die „Piazza“ ist das Zentrum eines Dorfes, an dem sich die Menschen treffen und versammeln. Sitzen und schauen ist ein wichtiger Zeitvertreib. Außer zu Mittag, weil dies die heilige Essenszeit mit anschließender Siesta ist.

Essen ist eine der wichtigsten Tätigkeiten und wird sehr hoch gehalten. Das gemeinsame Essen ist mehr ein sich miteinander teilen und zusammen sein, und nichts, dass man nur nebenher macht. Die Fastfood Industrie hat es deshalb schwer in Italien.

Auch das stehenbleiben und miteinander reden, gleichgültig welcher Inhalt, ist fundamental für eine Gemeinschaft. Sich die Zeit lassen, um miteinander zu reden, ist sehr wichtig.

Hier fällt es nicht auf, wenn einer hundert Mal denselben Weg geht, stehen bleibt und schaut, oder sich zu einer Gruppe dazu stellt und zuhört.

Vielgeschäftige rasende Menschen werden eher bedauernd angeschaut. Sie verdienen Mitleid, weil sie anscheinend viel arbeiten müssen.

„Passeggiare“ ist zutiefst menschlich und kann hier in den italienischen Dörfern wieder erlebt werden.

### Ablauf:

Eine Woche schlendern und verweilen üben in italienischen Dörfern.

Damit wir diese in uns ruhende, selbstverständliche Haltung wiedergewinnen, machen wir zuerst kleinere Übungen der Naturtherapie in der Natur.

Abwechselnd also, zwischen Naturaufenthalten und Dorf mit Menschen.



**Der Aufenthalt:** 5 Tage Besuch mehrerer Dörfer der näheren Umgebung: Passignano, Tuoro, Poggio, Montone, Cortona.

**Ort:** San Donnino/Mercatale

**Kosten:** 360,-€ exkl. Verpflegung und Übernachtung und Fahrtkosten

**Termine:** ganzjährig auf Anmeldung. Einzel oder in Gruppen.