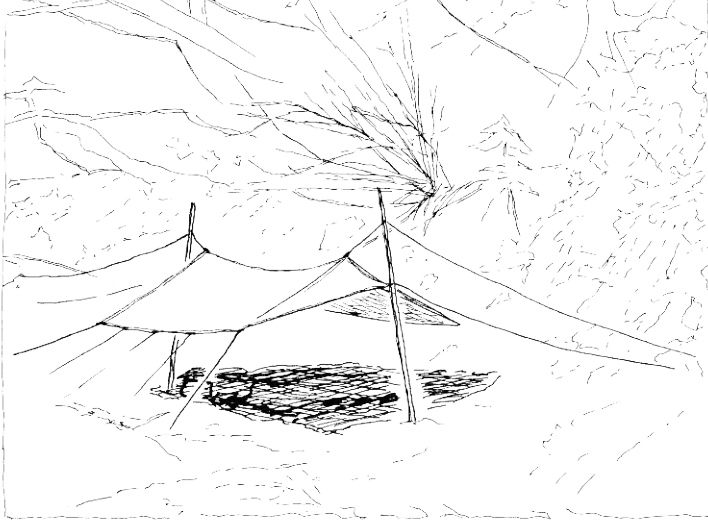


S S (Survival-Outdoor-Schule) Programm 2012

Version (29.0) 16.11.2011

E-Mail: sos@goSOS.com
Web: www.goSOS.com
Christof Hagen
Im Rossweidli 43
8045 Zürich
Switzerland
Tel +41 (0)44 450 56 50



Das 4 Personen Fly: die Natur kann nahe erlebt werden, benötigt High-Tech Equipment.



Die 4 Personen Unterkunft: wird von Hand aus toten Naturmaterialien gebaut, ist wasserdicht und sehr warm.

SURVIVAL

"Mein Körper ist nackt. Ich liege da und bin eine Wurzel im Schatten eines grossen Baumes. Mein Körper ist verzweigt, gefurcht, gezeichnet, eben wie eine Wurzel. Die letzten Strahlen der Sonne werfen grosse Schatten. Ich bin fest mit der Erde verankert, gebe dem Baum bei jedem Sturm Halt und versuche, mich immer noch besser in der Erde zu verankern. Da, plötzlich, sehr nahe von mir bewegt sich ein Reh durch das Dickicht. Es läuft geradewegs auf mich zu. Ich spüre seinen Atem, seine Wärme, rieche den typischen Duft eines Rehbockes. Das Tier ist so nahe, dass ich es ohne weiteres berühren könnte."

Survival ist eine Kunst, so wie Kunstturnen, Malen, Gedichte schreiben. Mit zwei Holzstücken ein Feuer zu machen, Wildtiere zu berühren, von Hand wasserdichte, warme und bequeme Unterkünfte zu bauen aus Baumaterialien der Umgebung etc. sind Fähigkeiten, die bis vor kurzem noch jeder beherrschen musste. Je besser er diesen Anforderungen gewachsen war, desto komfortabler konnte er leben. Der Reiz an dieser Kunst ist sicher das direkte Erfolgserlebnis, die immer grösser werdende Unabhängigkeit. Mit jedem neu Erlernen erwirbt man sich eine Fähigkeit, die man nachher vielfältig einsetzen kann und die uns auf unserem ganzen weiteren Weg von grossem Nutzen sein wird, sei es um weiter in die Natur vorzudringen, sei es für unser Leben in der modernen Zivilisation, die uns immer wieder an verschiedenen Orten

berühren wird. So wurden uns zum Beispiel in der Architektur ganz andere Perspektiven des Bauens gezeigt, und wir können die enorme Wichtigkeit einer der Natur und dem Klima angepassten Bauweise an vielen guten und schlechten Beispielen nachvollziehen. Oder wir wissen, wenn wir Fleisch essen, was es heisst, ein Tier nicht nur zu kaufen und zu verspeisen, sondern selber zu fangen, zu töten und vollständig zu verwerten.

Die SOS-Kurse können für Dich der Anfang eines langen Übens, Versuchs und Lernens werden.

Viele Menschen haben die Wurzeln ihres Seins verloren. Während Millionen von Jahren lebten unsere Vorfahren in direktem Kontakt mit der Natur. Und noch vor hundert Jahren verbrachte der Mensch die meiste Zeit ausserhalb des Hauses. Er war damals viel mehr auf die Natur angewiesen als heute. Sie war Arbeitgeber, Ernährer, Freund, aber auch Feind. Heute verbringt der Mensch die meiste Zeit von seiner Geburt an, während seiner Ausbildung, im Beruf und die meisten Nächte in einem Haus. Er hat dadurch das Gefühl zur Aussenwelt verloren.

Um dieser Isolation entgegenzuwirken, verbringen immer mehr Menschen ihre Freizeit draussen. Und die Strömung "zurück zur Natur" wird immer stärker. Doch wie sollen wir zurück zur Natur gehen, wenn wir keine Ahnung mehr haben, welche Gesetze dort gelten? Der Mensch kann nackt in

der Natur nicht überleben, ausser er braucht seine Intelligenz, Werkzeuge und andere Hilfsmittel.

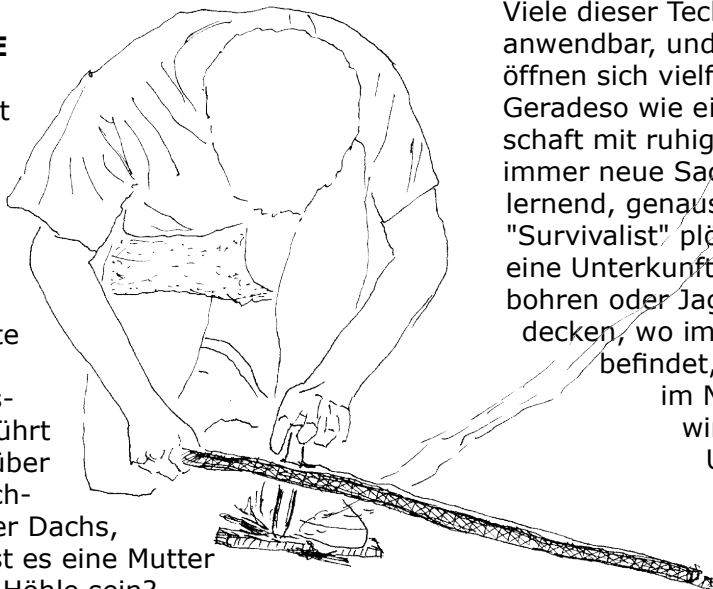
Welche Werkzeuge und Hilfsmittel soll nun der heutige moderne Mensch benützen? Ideal wäre, wenn wir die Technik unserer Vorfahren erlernen und uns auf diese Weise in der Natur bewegen würden. Nur, dazu brauchte der damalige Mensch ein Leben lang...

Der heutige Stand der Technik im Bereiche der Ausrüstung macht es uns möglich, trotz mangelnder Erfahrung in der Natur zu leben. Doch macht uns dies abhängig von der Industrie, der Wirtschaft, dem Geld.

Darum ist unser Ziel, der Natur sehr nahe zu leben, mit einer zweckmässigen Ausrüstung, der wir uns nach und nach entledigen und durch das, was die Natur uns bietet, ersetzen (Naturtech). Dabei soll nicht nur die materielle, sondern auch die geistige Ebene stark beachtet werden.

STEINZEITLICHE KÜNSTE

Was öffnet sich für eine Welt mit einer Tierspur! Ein einziger Abdruck kann Dir erzählen, dass ein Dachswildchen auf seinem regelmässigen Weg frühmorgens hier vorbeikam, langsam, wachsam auf die rechte Seite witternd, konzentriert nach Jagdmöglichkeiten ausschauend. Und diese Spur führt Dich zu unzähligen Fragen über die Gegend, welche Du durchquerst: Welche Tiere jagt der Dachs, was essen die Beutetiere; ist es eine Mutter mit Jungen, wo könnte ihre Höhle sein?



Spurenlesen oder andere steinzeitliche Fähigkeiten zu lernen, eröffnet ein Spektrum von Möglichkeiten. Eine Erfahrung führt zur nächsten und damit zu einer reicheren Interaktion mit der Natur. Ob Du ein passionierter Naturgänger bist oder ein "Neuling", beim ersten Mal, da Du ohne Schlafsack in einer Astwerkhütte schläfst, wenn Du die Glut vom Feuerbohren zur Flamme bläst oder eine Schnur aus Pflanzenfasern machst, immer kommst Du damit dem Weg unserer Vorfahren, in ihre Umgebung eingebettet zu sein, ein Stück näher.

Der Unterricht der SOS in Spurenlesen, Naturbeobachtung und weiteren Künsten des Wildnislebens ist aufgebaut auf dem Wissen amerikanischer und anderer Ureinwohner. Diese vertreten gegenüber der Erde eine Philosophie des Respektes und der Ehrfurcht. Der Unterricht kombiniert Vorträge mit praktischer Arbeit, so dass der Schüler *Techniken* als auch deren Hintergründe lernt. Dieser Weg soll dazu führen, dass nach der Kurswoche die Spuren und das Material, mit welchem gearbeitet wird, selbst zum Lehrer werden.

In den letzten 15 Jahren haben wir mehrere tausend Personen allen Alters und verschiedenster Berufe in diese Fähigkeiten eingeführt. Während die meisten Lernenden einfach Naturfreunde sind, wenden andere das Gelernte in ihren speziellen Interessensgebieten an (Wildtier- und Pflanzenbiologie, Erziehung, Alpinismus, Fotografie, Pfadfinder...).

SURVIVALKÜNSTE

Verschiedene Survivalschulen bezwecken, die Teilnehmer für einen Notfall vorzubereiten; nach dem Kurs wird das Gelernte beiseite gelegt bis zu dem Tage, wo man es benötigt.

Wir unterrichten "primitives" Wildnis-Wissen anders. Viele praktische Techniken werden gezeigt, z.B. das Bauen von Naturunterkünften, Feuermachen mit einem Bogenbohrer, Schnurherstellung, Finden und Reinigen von Wasser usw. Viele dieser Techniken sind vielseitig anwendbar, und mit deren Beherrschung öffnen sich vielfältige Möglichkeiten. Geradeso wie ein Spurenleser die Landschaft mit ruhiger Intensität beobachtet, immer neue Sachen aufnehmend, immer lernend, genauso wird der beginnende "Survivalist" plötzlich überall Orte für eine Unterkunft, Materialien zum Feuerbohren oder Jagd- und Fallengebiete entdecken, wo immer er sich auch gerade befindet, jederzeit und nicht nur im Notfalle. Damit beginnen wir, uns harmonisch in einer Umgebung zu bewegen und das Fremdsein zu verlieren.

Unsere Wildnis-Grundkurse werden von einem zentralen Ort aus durchgeführt, von wo wir während einer Woche kleinere Exkursionen unternehmen werden. Viel Stoff wird im Unterricht mitgeteilt, doch gibt es auch zahlreiche Einzel- und Gruppenprojekte. Es handelt sich nicht um ein stressiges "Survivalcamp", doch gibt es auch immer wieder körperliche Arbeit zu verrichten.

TÄTIGKEITEN DER SOS

Ursprung unserer Arbeit ist das Interesse an steinzeitlichem Wissen und Können; Ziel ist, dieses für weite Kreise zugänglich zu machen und es weiter zu verbreiten. Wir unterhalten verschiedene Kontakte mit naturnah lebenden Menschen. Immer wieder integrieren wir über unsere Vorfahren neu Elerntes in unsere Kurse.

Neben unseren regelmässigen Kursen bieten wir spezielle Kurse für Schulen, Heime, Familien, Kinder und ältere Leute an. Dazu nehmen Sie bitte Kontakt mit der Schule auf.

IGLUKURSE LEBEN IM SCHNEE/WINTERWANDERN

"Das Problem mit uns Menschen ist, dass wir unser wärmendes Fell irgendwann in der Vergangenheit zurückliessen, und wenn wir nun versuchen, unsere Federn aufzurichten, produzieren wir nichts als eine Gänsehaut."

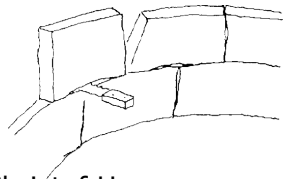
Vorbilder für uns sind nicht nur unsere steinzeitlichen Vorfahren, sondern auch Inuits, welche das Leben im Schnee mit der grössten Vollkommenheit führten. Die einzigen Menschen heute, welche immer noch winternah in der Wildnis leben, sind die Inuits. Ihr Wissen, ihre Überlebens- und Lebenstechniken werden unser Vorbild sein.

Im Mittelpunkt dieses Kurses wird das Iglu, ein Kuppelbau, stehen, welches wir traditionsgerecht bauen werden! Darin werden wir warm haben, das Gewölbe schützt uns vor Stürmen, es lässt am Tag das Licht von draussen hereinströmen, nachts reflektiert es das Licht einer Kerze im Kreis. Beherrscht Du einmal die Technik des Iglubauens, sind alle anderen Schneeunterkünfte einfach zu bauen.

Durch diese Unterkünfte erhalten wir ein komfortables Hochcamp, von wo aus wir Erkundungen machen können an Orte, die im Winter sonst nur schwer besucht werden können. Andere Fähigkeiten, welche Du in diesem Kurs lernst, sind Physiologie in kaltem Wetter, Vorbeugemassnahmen gegen Erfrierungen, Kochen, Schneephysik, Lawinenkunde, Telemarkskifahren, Schneeschuhlaufen. Herausforderungen des Winters gibt es viele: richtig essen, warm haben, gut schlafen, sicher wandern bilden einen kleinen Ausschnitt. Machst Du in unserem Winterkurs mit, bekommst Du die Fachkenntnisse, um Dich in der Wildnis durch alle vier Jahreszeiten hindurch zu erfreuen.

Es werden keine vorhergehenden Erfahrungen im Wintercampen oder Schneeschuhlaufen und Skitourenfahren verlangt, jedoch solltest Du körperlich vorbereitet und innerlich zu einer herausfordernden Winterexpedition bereit sein. Nach einer Woche in den Bergen im Winter kehrst Du zurück als "Schneemensch", bewussterer Wintergänger und besserer Skifahrer.

Von der SOS sind folgende Broschüren/Bücher erhältlich (weitere folgen):



Titel: **Iglu-Bauen**, Autor: Christof Hagen, 20 Seiten, mit vielen Zeichnungen, ISBN 3-9520603-0-5, Preis 10.-Fr (Available in English)

ELEMENT ALLER SOS-KURSE SPURENLESEN:



Spurenlesen ist eine alte Kunst unserer Vorfahren, ursprünglich gebraucht zum Jagen. Der eingeborene Spurenleser verfeinerte seine Spurlesetechnik so weit, dass es für einen modernen Menschen ausserhalb seiner Möglichkeiten erscheinen mag. Es ist für uns jedoch möglich, die Aufmerksamkeit für das Detail, das ruhige Fokussieren und den Glauben an unseren Instinkt, welche das Spurenlesen verlangt, wiederzuerlernen. Die Belohnung ist eine unendlich bereicherte Sicht der natürlichen Welt.

Der Spurenlese-Unterricht beginnt mit dem Identifizieren von klaren Abdrücken, zum Beispiel dem Unterscheiden einer Fuchs- von einer Hundespur oder dem Unterscheiden eines Gemstrittsiegels von einem Rehabdruck. Dann beginnt das Unterscheiden der verschiedenen Gangarten, bis zu dem Punkt, wo selbst auf Grund gebogenen Grases oder einer verwitterten Spur die Tierart oder gar das Einzeltier erkannt werden kann. Auch das Erkennen der Bewegung und des Geschlechts aus der Spur wird gelehrt.

Als Hilfen zur Tierbeobachtung werden lautloses Gehen und peripheres Sehen und Hören unterrichtet, was hilft, alle Sinnesorgane in eine volle Aufmerksamkeit miteinzubeziehen.

ZUR SOS:

Die SOS besteht seit 29 Jahren. Wir haben in diesen Jahren verschiedenste Personen in das ABC des Survivals eingeführt: Bankangestellte, Bauern, Kinder, Jugendliche, Pensionierte, Berggänger, Naturfreunde, Jäger, Velofahrer, Piloten, Freikletterer, Eltern; das Geschlechterverhältnis ist 50%! Das gute Echo über diese vielen Jahren hat uns bestätigt, dass wir auf einem guten Pfad sind. Anregungen aus schriftlichen Kursbewertungen, persönliche und mündliche Vorschläge nehmen wir ernst und integrieren diese in folgende Kurse. Allen Strömungen zum Trotz, haben wir unsere Ziele nie aus den Augen verloren: Eine Unterrichtsplattform, welche in kurzer Zeit viel qualitatives Wissen auf eine unvergessliche Art weitergeben kann. Das Kopieren unserer Tätigkeiten seitens verschiedener anderer Outdoor-Schulen bestätigt

unseren hohen Erfahrungsgrad und dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Die Weiterbildung der Kursleiter ist der Schule ein grosses Anliegen. Bis heute gibt es weltweit keine Universität, wo man sich auf diesem Gebiet mit seiner Vielfalt, ausbilden kann. Das Wissensgebiet hinter Survival ist jedoch riesig. Beispiele sind: intensive Pflanzenkenntnis, in allen Jahreszeiten bestimmbar und Kenntnis deren Anwendung, Gruppendynamische Prozesse (und seine eigene) zu verstehen und diese für die Gruppe umzusetzen, Bauphysikalische Gesetze zu verstehen und anzuwenden (Isolationswert von Laub...), Wahrnehmungsfähigkeit (Sinne) zu intensivieren. Dadurch ist die wichtigste Voraussetzung für bestehende und zukünftige SOS Lehrer, dass sie bereit sind, sich selbständig weiterzubilden. Christof Hagen, Hauptkursleiter in allen SOS-Kursen, investiert jedes Jahr beachtliche Zeit in Weiterbildung: Intensiver Kontakte mit primitiv lebenden Menschen, Earth-Skills (Survival-Schule Los Angeles), McPherson Prärie Wolf (Kansas). Diese Impulse kommen Kursteilnehmer direkt zu nutzen.

Dabei hilft auch die mehrjährige starke Vernetzung mit wichtigen Survivalschulen in den USA und in Europa. Damit die Schule auch im richtigen Jahrhundert unterrichtet, betätigt Christof Hagen sich daneben als Berufspilot.

Die Verbindung Steinzeit - 21. Jahrhundert ist für die SOS ein wichtiges Fundament bei allen Kursen. Wir Menschen sind alle ein Produkt des 21. Jahrhunderts und "zurück zur Steinzeit" entspricht nicht dem menschlichen Naturell. Um die Gegenwart mit all ihren Herausforderungen zu verstehen ist es unumgänglich, die naturnahe Vergangenheit der Menschen zu erfahren. Viele Fähigkeiten und viel Wissen von damals sind heute verkümmert, jedoch ausserordentlich wichtig in unserem Alltag.

Alle Kurse der SOS haben einen gemeinsamen Aufbau, mit entsprechendem Schwergewicht des ausgeschrieben Kurs-themas. Dies hilft, die Aktivität immer im entsprechenden Kontext zu sehen. Zum Beispiel wenn man einen stein-

zeitlichen Bogen herstellt, wird darauf hingewiesen und gelehrt, dass tierische Nahrung vom Frühling bis Herbst in unseren Breitengraden auf Mittellandhöhe nicht nötig ist, und dass eine warme und wasserdichte Unterkunft, ein Feuer und pflanzliche Nahrung absoluten Vorrang haben. Alle Kurse haben also folgenden gemeinsamen Aufbau:

Materiell:

- Prioritäten
- Unterkunft
- Wasser
- Feuer
- Nahrung: pflanzliche
- tierische
- Steinzeit Handwerk

Geistig:

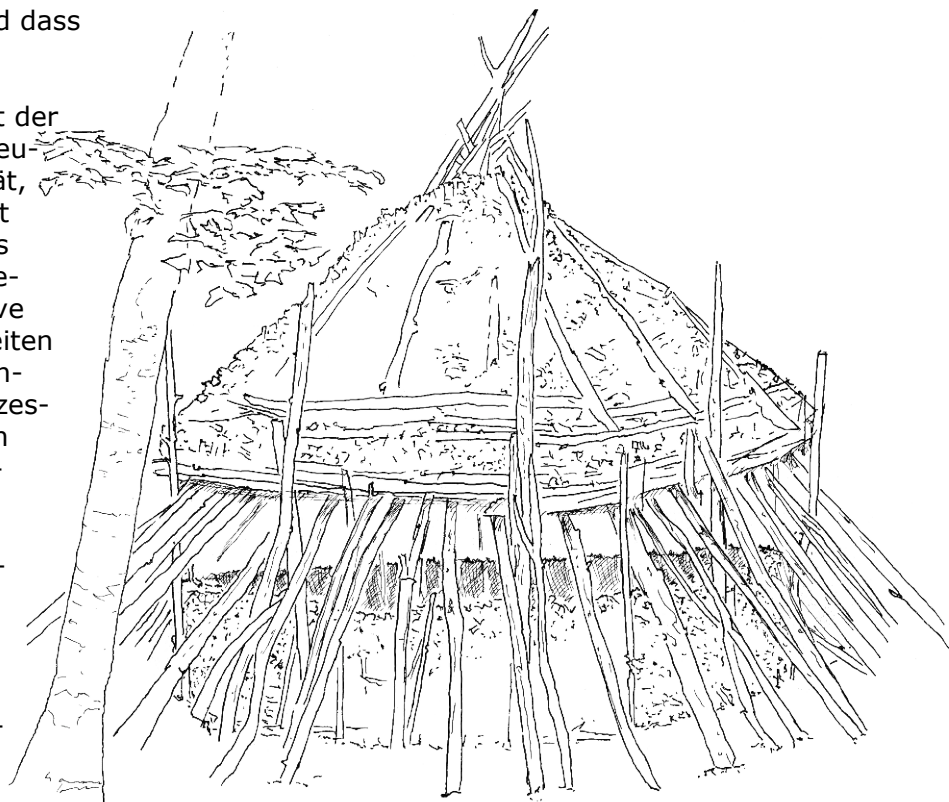
- Spurenlesen
- Erweiterung der Sinne
- Gruppenführung
- Philosophien der Naturvölker/Heute
- Unfallvorbeugung /Wildnismedizin

Die SOS-Kurse sind keine Grenzerfahrungskurse, oder körperlich stressvolle Camps. Jeder kann später das Erlernte in seinem eigenen Rhythmus ausprobieren, lernen und anwenden.

STANDPUNKTE/INFORMATIONEN:

Gedanken zum Naturschutz in der Schweiz:

In der Schweiz versteht man unter Naturschutz, dass die Natur vor dem Menschen geschützt wird. Müssen wir nicht auch den Menschen schützen? Ist nicht der Mensch ein Teil der Natur? Kann der Mensch nicht erst dann die Natur schützen, wenn er selbst ein Teil der Natur sein kann, wenn er in der Natur leben kann und lernt, wozu alle Pflanzen nützlich sind, was die Pflanzen uns geben können? In diesem Sinne verstehe ich auch die SOS .



Wasserdichte, warme und offene naturnahe Unterkunft (aus SOS-Kurs III)



Trittsiegelskizze eines Dacheses, sehr ähnlich der Hand eines Kleinkindes

S S KURSE 2012

Wer bei uns eingeschrieben ist, erhält in unregelmässigen Abständen Daten und Informationen über laufende Kurse (Neu interessierte Personen/Adresswechsel: teile uns bitte deine neue Adresse mit).

ALLGEMEINES ZU DEN FOLGENDEN KURSEN:

Die Nummerierung der Kurse folgt aus unserer Sicht einer logischen Folge zur Einführung und Erlernen des Survivals. Das Besondere der SOS ist nicht die Spezialisierung, sondern dass in allem was wir machen und unterrichten immer die Gesamtheit des Survivals betrachtet wird. Die Kurse I - III sind Klassiker in dieser Hinsicht. Jeder Mensch ist verschieden. Darum glauben wir, dass die Gliederung der Kurse von II-X (inkl. Iglukurse) nur als ein Vorschlag der SOS zu verstehen ist. Der Besuch der SOS Kurse I-X und Iglu I und II ergibt zusammen einen Semesterkurs, welcher abgeschlossen eine solide Basis und Grundlage im Natur Survival sichert.

SOS I KURS: GRUNDKURS

Kurspreis: Fr. 690.-

Inbegriffen: Kursleitung, Kochausrüstung.

Nicht inbegriffen: Verpflegung (ca. Fr. 50.-), Hin- und Rückfahrt zum Kursort.

Daten: siehe chronologische Übersicht

Spezielles: —

Zielgruppe: jedes Alter ab 17 Jahren. Es sind Teilnehmer von 17 bis 70 Jahre dabei!

Der Survivalkurs der SOS zum Erarbeiten aller wichtigen Survivaltechniken. Während dieser Woche werden auf materieller und geistiger Ebene **alle** Dinge gelehrt, welche man benötigt, um 2-3 Wochen in der Natur ohne künstliche Hilfsmittel leben zu können. Dieser Kurs ist die Grundlage für alle Kurse der SOS inklusive Winterkurse. In diesem Kurs werden wir keine lange Wanderungen zurücklegen, sondern die Zeit intensiv nutzen, um möglichst viel in wenigen Tagen zu lernen: die Teilnehmer können in mitgebrachten Zelten/Blachen übernachten, wir ernähren uns aus mitgebrachter Nahrung. Das ganze Wissensgebiet ist enorm gross und wir erwarten nicht, dass du von Anfang an schon alles beherrschst. Dazu braucht der heutige, wie auch der in der Steinzeit lebende Mensch, ein ganzes Leben lang. Jeder kann alles Gelernte später in seinem Rhythmus, mit seinen Grenzen für sich erleben.

- wir werden eine Unterkunft bauen die ohne Zelt & Schlafsack wasserdicht und warm ist.
- wir werden pflanzliche Nahrung kennenlernen, die uns für eine absehbare Zeit genügend ernähren kann. Dies beinhaltet Salat und Gemüsepflanzen, Gewürzherstellung, Tee- und Räucherpflanzen.
- wir finden heraus, wo Wasser gefunden werden kann, erkennen ob es trinkbar ist und gereinigt werden kann.
- wie ein Feuer ohne künstliche Hilfsmittel entfacht wird; 100 Anwendungen rund ums Feuer.
- wie man Spuren liest, Interpretationen und Folgen von Abdrücken. Techniken des Spurenverwischens.
- etwa 1/5 der Zeit werden wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit trainieren, und den Instinkt des Menschen zur erweiterten Aufmerksamkeit wecken.
- wir lernen wie steinzeitliche Survivalfähigkeiten in der zivilisierten Welt erfolgreich angewendet werden können.

SOS II KURS: FORTGESCHRITTENEN-KURS

Kurspreis Fr. 780.-

Inbegriffen: Kursleitung, Kochausrüstung.

Nicht inbegriffen: Verpflegung (ca. Fr. 40.-), Hin- und Rückfahrt zum Kursort.

Daten: siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I Kurs

Logische Fortsetzung des Grundkurses. Um aus diesem Kurs möglichst viel mitnehmen zu können, ist die innere Einstellung zum Leben in und mit der Natur entscheidend. Es ist vor allem ein praktischer Kurs, eine Vertiefung der Themen und hilft, die Fähigkeiten aus Kurs I zu meistern. Das Ziel ist nicht das persönliche Limit zu finden, sondern in individueller Betreuung die besten Voraussetzungen zu erfahren, um draussen für eine beschränkte Zeit ohne künstliche Hilfsmittel leben zu können. Etwa 50% der SOS I Kursteilnehmer besuchen diesen Kurs.

SOS III KURS: EXPERTENKURS

Kurspreis Fr. 780.-

Daten: siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I & II

Während den ersten 1-2 Tagen werden die Themen aus vorangegangenen Kursen repetiert. Dann folgt deren Perfektionierung. Zu bekannten Themen werden neue, andere Ansätze zum Leben in der Natur gezeigt. Dieser Kurs wird Dir zeigen, wie in kurzer Zeit in der Natur alles eingerichtet werden kann: Eine Unterkunft für sich selber oder eine Gruppe, wie pflanzliche Nahrung schnell und gut zubereitet werden kann, sowie verschiedene handwerkliche Fähigkeiten, welche wichtig sind für ein nomadisches Leben. Unsere Sinne werden intensiv weiter trainiert, unsere Aufmerksamkeit wird sich den eines Rehes annähern. Wer nach diesem Kurs nach Hause geht, wird nie mehr auf die gleiche Art in die Natur gehen. Es ist eine ausserordentliche Sensibilisierung zur Umgebung entstanden, man ist ein unabhängigerer und viel bewussterer Mensch.

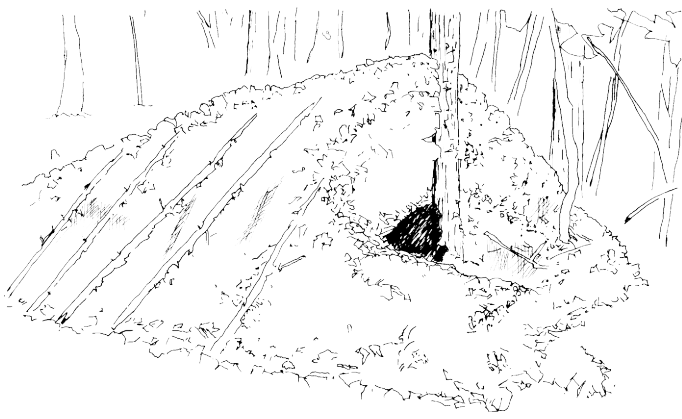
SOS KURS IV: STEINZEITLICHES HANDWERK

Kurspreis Fr 780.-

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I

Vertiefung und Kennenlernen der wichtigsten handwerklichen Fähigkeiten draussen:



Eine Unterkunft: welche warm und wasserdicht ist ohne Zeit und Schlafsack (aus SOS I-Kurs)

Holzbearbeitung: geeignetes Holz finden, Technik des Holzbiegens kennenlernen (zum Beispiel für Jagdbögen, Schneeschuhe und anderes). Holzbearbeitung mit steinzeitlichem Werkzeug und Dolch.

Steinbearbeitung: die verschiedenen Steine erkennen und zu entsprechenden Werkzeugen verarbeiten, Herstellung von Klingen, Messern, Schleifsteinen, Katalyt, Axt und anderem.

Töpferei: Erkennen und entsprechende Verarbeitungsmethoden vom Tonrohprodukt, Formen, Trocknen, Brennen.

Gerben: Verarbeitung von Rohhaut zu verschiedenen Produkten: Gefässe, Schnur.

Verschiedenes: Korben, Verwertung von Tieren, Schnurherstellung und anderes.

Dieser Kurs hilft die Survival-Techniken zu verfeinern und das Survival zu kultivieren.

SOS V KURS: FORTGESCHRITTENES HANDWERK

Kurspreis Fr 780.-

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I, SOS IV

Fortsetzung des Kurses IV. Im Gegensatz zu Kurs IV wird in dieser Woche alles Material aus der Umgebung gesucht und verarbeitet. Eine intensive Auseinandersetzung mit dem steinzeitlichen Handwerk und dem sensiblen Beobachten des momentanen Standortes.

SOS VI KURS: ESSBARE WILDPFLANZEN/ STEINZEITLICHE KÜCHE

Kurspreis: Fr. 780.-

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I

Das Kennen von Pflanzen ist eine der wichtigsten Grundlagen des Survivals. Es ist auch sehr zeitaufwendig. Wir werden uns intensiv mit unseren einheimischen Pflanzen befassen, diese in Exkursionen kennenlernen und zu verschiedensten Produkten verarbeiten. Dies beinhaltet Salate, Gemüse, Gewürze, Ölgewinnung und Duftpflanzen. Verschiedene Kochmethoden vom Survival-Dampfkocher zum Backofen, Konservierungsmethoden und Verwertung von Fleisch runden diesen Kurs ab.

SOS VII KURS: WAHRNEHMUNGSTRAINING

Kurspreis: Fr. 780.-

Kursdauer: Daten s. chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I

Mit Hilfe diversen Wahrnehmungsübungen lernen wir die Natur besser zu beobachten ohne diese zu stören. Wir trainieren unsere Erscheinung zu tarnen, damit wir unsere Umwelt besser wahrnehmen können. Dieser Kurs baut auf die Erfahrungen des SOS Kurses I.

SOS VIII KURS: SPURENLESEN

Kurspreis: Fr 780.-

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I

Wir vertiefen uns in die verschiedenen Gangarten und Trittsiegel unserer heimischen Tierarten und des Menschen. Ein guter Fährtenleser arbeitet mit allen Sinnen:

- **Tasten** mit den Fingern bei schwieriger Beleuchtung der Fährte während des Tages und der Nacht,
- **Riechen** des Geruches beim Eingang eines Baues oder der Losung,
- **Hören** und interpretieren von Geräuschen,
- **Sehen** von unauffälligen Spuren, das Blinzeln der Augen einer Maus, das "Sehen" verlorener Haare.

Wir werden mit Köder Spuren einzelner Tiere "fangen". Wir beschäftigen uns mit konzentrischen Ringen und der Kunst der Konzentration des Spurenlesens.

SOS IX KURS: FORTGESCHRITTENES SPURENLESEN

Kurspreis: Fr 780.-

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I & VIII

Wir vertiefen uns in die verschiedenen Gangarten und Trittsiegel unserer heimischen Tierarten und des Menschen. Ein guter Fährtenleser arbeitet mit allen Sinnen:

SOS X KURS TIERVERARBEITUNG

Kurspreis: Fr. 780.-

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I

Ein Tier wird nur gejagt und getötet, wenn man es auch wirklich braucht. Wenn ein Tier getötet wird muss man wissen, dass alles vom Tier verwertet werden kann. Wir haben eine traurige Vergangenheit, was dies betrifft. In diesem Kurs wird die spirituelle wie auch die materielle Sicht zur Tierverarbeitung behandelt. Das Tier, das wir verwerten, stammt von einem durch ein Auto angefahrenen Wildtier, welches ohne unsere Arbeit nutzlos in der Verbrennungsanlage enden würde.

SOS XI KURS STEINZEITLICHES GERBEN

Kurspreis: Fr. 780.-

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I

Traditionelles Gerben: von der Rohhaut zum Wildleder. Die Wandlung von einer feuchten Haut mit Fett, Blut und Bindegewebe, zu einem weichen, natürlich wohlriechenden flexiblen Wildleder ist der direkte Lohn für Ausdauer, Schweiß und Arbeit.

SOS XII KURS: DER SCOUT-KURS

Kurspreis Fr 980.-

Dauer: So- Di(10 Tage), Daten s. chronologische Übers.

Spezielles: Voraussetzung, alle wöchigen SOS Kurse (Sommer & Winter), Details bei der SOS.

INSTRUKTOR KURS (LEADERSHIP TRAINING)

Kurspreis: Fr. 1560.-

Kursdauer:

Teil I: Leadership & Pädagogik (3 Tage)

Teil II: Logistik & 1 Aid (1 Tag)

Teil III: Praktikum (6 Tage)

Teil IV: Abschluss und Auswertung (2 Tage)

Daten s. chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS Kurs I, II, III, Iglukurs I.

Dieser Kurs ist für Interessierte, welche die Survivalthemen weitergeben wollen. In den vorangegangenen SOS Kursen wurde das Fundament für das nötige Wissen aufgebaut. Dieser Kurs lehrt wie Survivalwissen in der Wildnis weitergegeben werden kann. Die Fähigkeit, ein guter Leiter und gleichzeitig ein positiv integrierter Teilnehmer zu sein, in einer Gruppe auf alle einzugehen und die Demokratie in die Wildnis zu übertragen sind wichtige Teile, welche in diesem Kurs gelernt werden. Dieser Kurs kann auch eine Vorbereitung für zukünftige SOS Lehrer werden. Nach diesem Kurs besteht bei Eignung die Möglichkeit, für die SOS in einzelnen Kursen als Praktikant mitzuarbeiten.

SOS KURS FÜR KINDER MIT BEGLEITER

Kurspreis: Fr. 315.- pro Kind

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: ab 9 Jahren bis max. 14 Jahre; Kursthema siehe SOS I Kurs.

SOS KURS FÜR JUGENDLICHE 14-17 JAHRE

Kurspreis: Fr. 480.-

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: ---

Kursthema siehe SOS Kurs I.

SOS SURVIVAL-SCHNEIDERN

Kurspreis: Fr. 290.-, ohne Essen

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles:---

Nähkurs für ein Survivalzelt (Fly), zusätzliche Kosten für Material zwischen Fr. 200-375, abhängig von Zeltgrösse und mit/ohne Moskitonetz.

SOS IGLUKURS I

Kurspreis: Fr. 780.-

Inbegriffen: Kursleitung, Kochausrüstung.

Nicht inbegriffen: Verpflegung, Hin- und Rückfahrt zum Kursort, erste Übernachtung.

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: wählbar mit Schneeschuhen oder Tourenskis

Kursbeschreibung siehe Seite 3 dieser Broschüre

SOS IGLUKURS II

Kurspreis: Fr. 780.-,

Inbegriffen: Kursleitung, Kochausrüstung.

Nicht inbegriffen: Verpflegung, Hin- und Rückfahrt zum Kursort

Daten siehe chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS Iglukurs I

Ein Eskimo benötigt gleichviel oder mehr Zeit um den richtigen Standort, sprich Schneequalität zu finden, wie für das Bauen des Iglus. In diesem Kurs wirst du in diese Kunst eingeführt. Daneben werden die Iglubaufähigkeiten verfeinert und vertieft.

IGLUNACHT

Kurspreis Fr. 490.-

Kursdauer: Samstag & Sonntag

zum "sanften" Kennenlernen der genialen Unterkunft

SURVIVAL-WORKSHOP FOR PILOTS

Kurspreis: Fr. 490.-

Kursdauer: Sa&So, Daten: Bitte nehmen Sie mit der SOS Kontakt auf.

Spezielles: Sehen Sie dazu letzte Seite.

ANMELDETALON :

Kurs(e) & Datum:

.....

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:.....

Strasse:

PLZ Ort:.....

Tel. Privat:.....

Tel. Geschäft:

Handy:

e-mail:

Die Anmeldung gilt als definitiv, sobald dieser Talon unterschrieben bei uns eintrifft. Entsprechend der Reihenfolge der Einzahlung werden die freien Plätze vergeben. Das Detailprogramm erfolgt spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Damit sparen wir Administrationskosten und haben günstigere Kurse. Für Versicherungen (Unfall, Annullationskosten) ist der Teilnehmer selbst verantwortlich.

Bitte einzahlen entweder auf:
Post:
Konto 17-11235-2; SOS; 8045
ZH
Bank:
Verrechnungsscheck

Datum/Unterschrift:

Bei Abmeldung von Iglu- oder Wildniskursen bis 8 Tage vor dem Kurs wird die Hälfte abzüglich Fr 100/€ 70 des Kursgeldes zurückbezahlt. Fr 100.-/€ 70 werden beim nächsten besuchten Kurs angerechnet. Ab 7 Tage vor Kursbeginn, Nichterscheinen oder Abbruch des Kurses wird der volle Kurspreis berechnet. Bei Abmeldung von Workshops werden bei einem späteren Besuch Fr 77.-/€ 50.- angerechnet.

Die Struktur des Iglus, wie sie sich beim Aufwachen am Morgen entfaltet

DIE KURSE 2012 IN CHRONOLOGISCHER ÜBERSICHT:

SOS Iglukurs I	Mo-Fr	6.-10.Feb. 2012
SOS Iglukurs II	Sa-Di	6.-10.Feb. 2012
SOS I: Grundkurs	Mo-Fr	2.-6.April 2012
SOS Kurs für Kinder	Sa-Mo	7.-9.April 2012
SOS II: Fortgeschrittenen-Kurs	Mo-Fr	1.-11.Mai 2012
SOS III: Expertenkurs	Mo-Fr	21.-25.Mai 2012
SOS VIII: Spurenlesen	Mo-Fr	25.-29.Juni 2012
SOS I: Grundkurs	Mo-Fr	16.-20.Juli 2012
SOS XI: Steinzeitliches Gerben	Mo-Fr	16.-20.Juli 2012
SOS VI: Essbare Wildpflanzen&Küche	Mo-Fr	30.Juli-3.August 2012
SOS Ufer Survival	Mo-Fr	20.-24. August 2012
SOS VII: Wahrnehmungstraining	Mo-Fr	17.-21.September 2012
SOS I: Grundkurs	Mo-Fr	1.-5.Oktober 2012
SOS IV: Steinzeitliches Handwerk	Mo-Fr	8.-12.Oktober 2012
SOS X: Tierverarbeitungskurs	Mi-So	24.-28.Oktober 2012
SOS Survival-Schneidern	Sa-So	SOS nachfragen
SOS Iglunacht	Sa-So	SOS nachfragen
SOS Iglukurs III	Do-So	SOS nachfragen
SOS Survival Philosophie	Mi-Sa	SOS nachfragen
SOS IX: Fortgeschrittenes Spurenlesen	Mo-Fr	SOS nachfragen
SOS XII: Expert Spurenlesen	Mo-Fr	SOS nachfragen
SOS V: Fortgeschrittenes Handwerk	Mo-Fr	SOS nachfragen
SOS Survival-Workshop for Pilots	Sa-So	SOS nachfragen
SOS Kurs für Jugendliche 14-17 Jahre	Mo-Fr	SOS nachfragen
SOS Instruktor Kurs (Leadership Training)	Mo-Do	SOS nachfragen
SOS XIII: Scout Kurs	So-Di	SOS nachfragen

SOS sucht Grundstück:

- 1000 m.ü.Meer oder tiefer
- mit primitiver Scheune, oder der Möglichkeit eine steinzeitliche Unterkunft zu bauen
- muss nicht abgelegen sein, aber akustisch ruhiger Platz
- Kauf oder langjährige Miete (Voraussetzung Verständnis des Vermieters zum Thema)
- CH, D, F (nähe CH-Grenze)

SOS Kurs-Teilnehmer-Treffen

Unkostenbeitrag: 60.-

Für alle, die schon einmal ein Kurs bei der SOS besucht haben, besteht hier die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten Erfahrungen, Pläne, Ideen, erlernte Fähigkeiten auszutauschen.



Sinne-Schulung

SOS
Rossweidli 43
CH-8045 Zürich

P.P.
8045 Zürich

Survival Philosophie Kurs

Kurspreis: Fr. 690.-/€ 460.-

Inbegriffen: Kursleitung, Kochausrüstung.

Nicht inbegriffen: Verpflegung (ca. Fr. 50/€ 35), Hin- und Rückfahrt zum Kursort.

Dauer: Do - So, Daten s.chronologische Übersicht

Spezielles: Voraussetzung SOS I



Im Survival ist neben handwerklich-technischem Wissen und Können die geistige Ebene sehr bedeutend. Um weitgehend unabhängig in der Natur leben zu können, sind nicht nur technische Fertigkeiten wichtig, sondern ebenso mentale Fähigkeiten und eine richtige Einstellung. Die Naturvölker haben zwischen 80 und 90% ihrer Zeit spirituellen Dingen gewidmet. Der heutige westlich zivilisierte Mensch wendet dagegen nur noch sehr wenig Zeit für geistige Dinge auf. Dennoch steckt hinter jedem Verhalten und Tun eine innere Haltung und Philosophie. In diesem Kurs werden wir uns mit der Survival Philosophie auseinandersetzen und der inneren Haltung im Survival begegnen. Dazu gehören nicht nur praktische Übungen, sondern auch Wissen zu Themen wie:

- Philosophien der Naturvölker
- Psychologie im Survival
- Mentale Fähigkeiten im Survival
- Umgang mit Survivalsituationen
- Gruppendynamik und Rollen in der Gruppe

Nach diesen Tagen wirst du mehr über dich und deine Beziehung zur Natur wissen und der natürlichen Umgebung noch bewusster begegnen sowie Gelerntes und Erfahrenes auch in deinen Alltag übertragen können.

Dieser Kurs findet mit Christof Hagen und in Ko-Moderation mit Stephan Scherrer statt.

Zu Stephan Scherrer:

Aus dem Bedürfnis heraus, sich freier und autonomer in der Natur zu bewegen und dabei der Natur nahe zu kommen, hat Stephan Scherrer in verschiedene outdoor Schulen reingeschnuppert. Er hat 1995 das erste Mal einen SOS Kurs besucht und sich seither mit Unterbrüchen stetig weiterentwickelt. Im 2004 hat er den Instruktorkurs abgeschlossen. Sein besonderes Interesse gilt der Beziehung Mensch-Natur sowie gruppendynamischer und mentaler Prozesse, die draussen stattfinden. Sein Interesse am Menschen hat ihn dazu bewogen, Psychologie an der Universität Zürich zu studieren. Zurzeit arbeitet er als Psychologe. Daneben macht er eine Weiterbildung in Erlebnispädagogik und Outdoor-Training bei Outward Bound Deutschland.

Survival-Workshop for Pilots

Mit dem Flugzeug abgestürzt, und Glück gehabt. Den Absturz habe ich überlebt! Urplötzlich bin ich in eine ganz neue Situation katapultiert worden. Bis zu diesem Moment habe ich eine intensive fliegerische Ausbildung hinter mir; ich habe gelernt, kompetent, flexibel und schnell auf jede neue Situation zu reagieren. Wie werde ich diese neue Situation meistern können? Habe ich dazu eine Checkliste? Vertrauensvoll sind die Passagiere/der Flugschüler an Bord eingestiegen. Kann ich auch auf diese völlig unerwartete, neue Situation professionell reagieren?

Als Pilot staunt man öfters, wie perfekt Vögel fliegen können. Sie fliegen in extremen Wettersituation, zu jeder Tageszeit. Viele Vögel vollführen ihre erste Reise weg vom Nest nicht auf den Beinen, sondern mit ihren Flügeln! Dies ist noch nicht alles: Vögel können nicht nur fliegen, sie sind auch fähig in ausserordentlich schwierigem Gelände zu leben, zu überleben!

Dieser Kurs hat das Ziel, dass wir uns genau gleich wie wir es vom Fliegen gewohnt sind, in einer Überlebenssituation **kompetent** reagieren, und ähnlich wie unsere Vorbilder die Vögel, **überleben** und **leben** können.

KURSIHALT:

Flugvorbereitung

- Survival-Wissen aneignen, Training dazu, (unter anderem dieser Survival-Workshop)
- Zweckmässige Ausrüstung (Bekleidung und Gegenstände)
- Survival-Techniken nach dem Crash
- Panikbekämpfung, Gruppendynamik
- First/Last Aid
- Prioritäten (Unterkunft, Wasser, Feuer, Nahrung)
- Signale

METHODIK IN DIESEM KURS:

- Strukturierte Schulung mit ca. 50%Theorieblöcken und 50%praktischer Ausbildung
- Alle Überlebenswichtigen Techniken werden praktisch ausgeführt
- Der Kursort findet in einem realitätsnahen Gebiet statt (oberhalb Baumgrenze, Techniken mit und ohne Schnee)
- Dieser professioneller Survivalkurs verlangt volle Konzentration und 100% Ambitionen von den Teilnehmern

KURSKONDITIONEN:

- Kursdauer 2 Tage; Preis 490.-Fr pro Person, mindestens 8 Teilnehmer
- Ein Abend/Morgenessen und Kochausrüstung inbegriffen.
- Möglicher Kursort im Furkagebiet (abhängig von aktueller Wettersituation, wird je nachdem kurzfristig geändert)

KURSLEITER:

Der Kursleiter hat in der Kunst des Survivals, wie auch im fliegerischen Bereich intensive Erfahrung gemacht:

- Survivalausbildung bei den Fallschirmgrenadieren und späterer Experte bei den Fernspähern und Piloten
- Aufenthalt in verschiedenen Survivalschulen in Europa/USA (Survival Aids, GB; International Wilderness Training IWT, Lappland; National Outdoor School NOLS, USA; Earth Skills Los Angeles, USA; Prairie Wolf, John McPherson, Kansas, USA)
- Seit 1974 aktiver Deltapilot, Fallschirmspringer, Gleitschirmpilot, CH Berufs- und Instrumentenausweis, LP; US Fluglehrerausweis Multi/Instrument
- Seit 1983 eigene „SOS (Survival-Outdoor-Schule)“ in der Schweiz (ehemals Steinzeit-Survival-Schule)

