

# Wochenendseminar: „3 Hügel zum Glück“

– Dein Weg in die Selbstversorgung –



stell dir vor: Auf gerade einmal 60 m<sup>2</sup> erzeugst du einen Großteil des Gemüses für dich und deine Familie – frisch, gesund und direkt aus deinem eigenen Garten. Klingt das nach einem Traum? Es ist möglich! Über ein Jahrzehnt Erfahrung in Permakultur, Humusaufbau, Mischkultur und Kreislaufschließung hat mir, gezeigt, wie realistisch und erfüllend dieser Weg sein kann.

In meinem Wochenendseminar „3 Hügel zum Glück“ lade ich dich ein, an diesem Wissen teilzuhaben und den ersten Schritt in deine eigene Selbstermächtigung zu gehen. Denn Selbstversorgung ist mehr als nur Gärtnern – es ist ein Akt der Freiheit, ein Geschenk an deinen Körper und Geist. In einer Zeit, in der du deine Heilmittel selbst erntest und die Natur dein Verbündeter wird, öffnet sich ein Tor zu echter Transformation. Bist du bereit, diesen Weg mit mir zu gehen?

## Was dich erwartet:

Ich nehme dich mit auf eine inspirierende Reise durch die Welt der Permakultur und Selbstversorgung. Gemeinsam entdecken wir:

- **Humusaufbau:** Hügelbeete, Terra Preta und Mulchsysteme – der Schlüssel zu fruchtbarem Boden.
- **Mischkultur:** Wie sinnvolle Pflanzenkombinationen Gesundheit fördern und Erträge steigern.
- **Saatgutvermehrung:** Alles, was du über Selektion, ein- und zweijährige Pflanzen sowie Selbst- und Fremdbefruchtung wissen musst.
- **Permakultur, Gestaltung Kreisläufe und Synergien:** Gestaltungsmethoden, die Kreisläufe schließen – von der Komposttoilette über die Verköhlung von Baumschnitt bis hin zu cleveren Bewässerungssystemen mit Abwasser. Plus: Wie ein Passivgewächshaus und die Verknüpfung der Elemente wahre Synergien schaffen. Außerdem werden wir gemeinsam, auf unserem Gastgelände bei Jeanette, einen Planungsentwurf, nach den Kriterien Permakultur und Synergien, gestalten. So wirst du mit Methoden und Planungselementen vertraut und hältst selbst alle „Werkzeuge“ in der Hand, um dein persönliches Paradies zu gestalten und zu erschaffen.

## Deine Werkzeuge für den Start:

- Ein über **30-seitiges Handbuch**, das dir alle Themen detailliert zum Nachschlagen bietet.

## **Gemeinschaft erleben:**

Das Essen gestalten wir gemeinsam durch ein **Mitbringbuffet**. Jeder bringt etwas mit, und so entsteht ein vielfältiges Festmahl, bei dem für alle mehr als genug da ist – ganz im Sinne des Teilens und der Fülle.

## **Wer bin ich?**

Ich bin Sebastian Kramer, Gründer des **Landgarten Potpourri e.V.** in Mülsen, Sachsen. Mein Hof, ein selbstverwaltetes Permakultur-Projekt, steht unter dem Motto „Vielfalt statt Einfach“. Seit über zehn Jahren lebe ich die Prinzipien der Permakultur und teile mein Wissen in Seminaren und Workshops.

## **Warum dieses Seminar?**

Weil du hier nicht nur lernst, sondern erlebst, wie einfach und kraftvoll Selbstversorgung sein kann. Weil du mit jedem Samen, den du pflanzt, ein Stück Unabhängigkeit gewinnst. Und weil wir gemeinsam eine Welt erschaffen können, in der Mensch und Natur Hand in Hand gehen.

## **Bist du dabei?**

Dann melde dich jetzt an und lass uns zusammen die „3 Hügel zum Glück“ erklimmen – für dich, deine Familie und eine grünere Zukunft. Ich freue mich auf dich!

Herzliche Grüße, Sebastian Kramer

**Termin und Ort:** *20. + 21. September 2025*

Ancora Privatpraxis Penkin  
Am Bahnhof 19  
*02923 Kodersdorf/ Wiesa*

Das Seminar startet Samstag 10.00Uhr (bis ca. 18.00Uhr) und Endet Sonntag ca. 16.00Uhr. (Beginn 10.00Uhr)

**Energieausgleich:** die Seminargebühr beträgt **255€** pro Teilnehmer / inkl. Getränke

Es gibt auch die Möglichkeit, Euch als Gruppe anzumelden:  
- wenn ihr Euch zu zweit anmeldet bekommt ihr 10% auf die Kursgebühr  
- bei 4 Anmeldungen 20%  
- bei 8 Anmeldungen 30%

**Anmeldung:** unter [kontakt@landgarten-potpourri.de](mailto:kontakt@landgarten-potpourri.de)  
oder Sebastian Kramer 0049 1632143565

Du kannst den Energieausgleich Bar, am Tag des Seminars begleichen.  
Auch gern vor ab auf folgendes Konto:

**Sebastian Kramer**  
**IBAN: BE63 9676 3203 6808**  
Verwendungszweck: „3 Hügel zum Glück“, Dein  
Name

Anmeldeschluss ist jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

