



FORCE OF NATURE INSTITUTE

Forschungs- und Bildungsverein zum Erhalt ganzheitlicher Gesundheit durch eine selbstbestimmte Lebensweise.

Dies ist eine beispielhafte Planung für den Tagesablauf bzw. Tagesabläufe der einzelnen Module. Der genaue Ablauf und die Inhalte richten sich nach der aktuellen Wetterlage, der vorhandenen Ressourcen und dem Gelände.

Die Module haben unterschiedliche Schwierigkeitsstufen:

- **leicht:** keine körperliche Belastbarkeit erforderlich
- **mittel:** wenig körperliche und geistige Belastbarkeit (eine Übernachtung im Freien bei jeder Wetterlage)
- **mittel-schwer:** körperliche und geistige mittelschwere Belastbarkeit (mehrere Übernachtungen im Freien bei jeder Wetterlage)
- **schwierig:** hohe körperliche und geistige Beanspruchung, physische Grundfitness erforderlich

Wie kannst du dich vorbereiten, wenn du im Wald überleben willst?

Wie reagierst du im möglichen Fall eines Blackouts und/oder sozialen Unruhen in der Stadt oder am Land?

Diese und andere Fragen werden wir in diesem Modul ausführlicher behandeln.

Was wir dir vorab schon einmal sagen können - Ein toller und sanfter Einstieg, um sich auf Notsituationen vorzubereiten, ist das regelmäßige Camping.



SURVIVAL-WORKSHOP-MODUL 1

Dauer: ca. 8 Stunden von 10:00 bis 18:00 Uhr

Energieausgleich:

- € 340,- pro Person
- € 240,- für Schüler, Studenten und Geringverdiener
-

Schierigkeitsstufe: leicht

Bei der Anmeldung hast du die Auswahl zwischen drei nützlichen Werkzeugen die auf dich personalisiert werden (wähle ein Werkzeug)

- Kompass
- Messer
- Feuerstahl



Das Programm:

1) Was ist Selbstorganisation

(Geistig/Physisch/Körperlich/Material)
Deeskalation und Selbstverteidigung
Weiterbildungen z.B.: Handwerk/

2) Vorbereitungsvarianten

(Umgebungs- und Wohnortabhängig z.B.: Stadt/Land, Haus/Wohnung)

3) Ausrüstung und Ressourcen

- Zuhause (Wasser, Lebensmittel, Tausch- und Handelsware)
- Kapitalverwaltung (effektive Aufteilung z.B.: Edelmetalle,...)
- Kleidung (Winter/Sommer)
- Rucksack und der passende Inhalt (Fluchrucksack)
- Mobilität (Mehrspurig/Einspurig)

4) Praxisanleitung: Ausrüstung und Anwendung

- Shelterbau, Lagerbau
- Karten lesen und Orientierung mit dem Kompass
- Wasserbeschaffung und -reinigung
- Nahrungsbeschaffung und -zubereitung
- Blackout (E M P Schutz,....)
- Energie- und Ressourcennutzung

----- Pause -----

5) Organisation von Ausrüstung



www.forceofnature.at

Tauschen/Kaufen

6) Kommunikationsmöglichkeiten

z.B.: CB-Funk,..

7) Das Netzwerk! ist dein Kapital und deine Versicherung

Vernetzen und Kontakte aufbauen

8) Zertifikat für Modul 1



SURVIVAL-WORKSHOP-MODUL 2

Dauer: 1 ½ Tage
von Samstag ca. 10:00 Uhr Anreise
bis Sonntag ca. 16:00 Uhr Abreise

Energieausgleich:

- € 490,- pro Mensch
- € 390,- für Schüler, Studenten und Geringverdiener

Schwierigkeitsstufe: mittel-schwer

Bei der Anmeldung hast du die Auswahl zwischen drei nützlichen Werkzeugen die auf dich personalisiert werden (wähle ein Werkzeug)

- Kompass
- Messer
- Feuerstahl



Das Programm:

Tag 1

1) Das Kennenlernen

Kurze Vorstellungsrunde

2) Vorberechung und Tagesablauf

3) Theoriegrundlagen

4) Ausrüstungscheck

bitte kontrolliere die Ausrüstungsliste, die du bekommen hast!

5) Gelände abgehen und Lagerplatzsuche

6) Lageraufbau

-----Pause-----

7) Nahrungs-, und Wasserbeschaffung

(Kräuterwanderung, Wasserstelle suchen, und zB.: Fischen)

8) Survival skills

z.B.: Thunfischdose, Lagerfeuer, Tarnung, Wasserfilter bauen

9) Lagerfeuerstelle bauen



10) Zubereitung von Essen

11) Nachbesprechung des Tages

12) Abendmeditation (Gedankenhygiene, Mindsettraining)

-----Nachtruhe / schlafen gehen -----

Tag 2

13) Aufstehen, Hygiene und Frühstück

14) einfache Survivalgegenstände bauen

zB.: Angelhaken, Messerschleifen, Befestigungsmaterialgewinnung

15) Selbstverteidigung-Basics

16) Essen zubereiten

(z.B.: Fisch, Beeren, Nüsse, Kräuter)

-----Pause-----

18) Lagerabbau

19) Nachbesprechung

Wiederholung des Gelernten, Erfahrungsaustausch, Reflexion und Feedback

20) Abschied & Zertifikatsausstellung Modul 2



SURVIVAL-WORKSHOP-MODUL 3

Dauer: 2 ½ Tage

von Freitag ca. 10:00 Uhr Anreise
bis Sonntag ca. 16:00 Uhr Abreise

Energieausgleich:

- € 490,- pro Person
- € 390,- für Schüler, Studenten und Geringverdiener

Schwierigkeitsstufe: mittel

Bei der Anmeldung hast du die Auswahl zwischen drei nützlichen Werkzeugen die auf dich personalisiert werden (wähle ein Werkzeug)

- Kompass
- Messer
- Feuerstahl



Das Programm:

Tag 1

1) Das Kennenlernen

Kurze Vorstellungsrunde

2) Vorbesprechung und Tagesablauf

2.1) Theorie

Siehe Inhalte im Modul 1

3) Ausrüstungscheck

bitte kontrolliere die Ausrüstungsliste, die du bekommen hast!

4) Gelände abgehen und Lagerplatzsuche

5) Lageraufbau

-----Pause-----

6) Nahrungs-, und Wasserbeschaffung

(Kräuterwanderung, Wasserstelle suchen, und zB.: Fischen)

7) Survival Skills

z.B.: Thunfischdose, Lagerfeuer, Tarnung, Wasserfilter bauen



8) Lagerfeuerstelle bauen

9) Zubereitung von Essen

10) Nachbesprechung des Tages

11) Abendmeditation (Gedankenhygiene, Mindsettraining)

-----Nachtruhe / schlafen gehen -----

Tag 2

12) Aufstehen, Hygiene und Frühstück

13) Survivalgegenstände bauen

z.B.: Holzpflocke-, Bögen-, Angel bauen

14) Bogensport mit Präsentation

Compound, individuelles & intuitives Bogenschießen

15) Selbstverteidigung

16) Essen zubereiten

(z.B.: Fisch und Kräuter)

-----Pause-----

17) ggf. Lagerbau erweitern

zB.: Dach ausbauen, Bodenunterlage verbessern, etc.

18) Vorräte organisieren und ggf. konservieren

zB.: Nahrung (Kräuter, Beeren abkochen, Pilze, Nüsse, Gemüse, Fisch räuchern),
Brennstoffe (Baumharze, Brennholz)

10) Nachbesprechung des Tages

11) Abendmeditation

Gedankenhygiene, Mindsettraining

Tag 3

12) Aufstehen, Hygiene und Frühstück

18) Lagerabbau

19) Nachbesprechung

Wiederholung des Gelernten, Erfahrungsaustausch, Reflexion und Feedback

20) Abschied & Zertifikatsausstellung Modul 3

