



## Mähen mit der Sense

### Die Neuentdeckung einer alten Kunst

Ort: Seminarbauernhof Gut Hohenberg, 76855 Annweiler-Queichhambach

Zwei Termine zur Auswahl, jeweils Freitag/Samstag:

30. April u. 1. Mai 2010 sowie 18. u. 19. Juni 2010

In diesem Kurs wird die Leichtigkeit des Mähens mit einer gut geschärften und richtig eingestellten Sense vermittelt. Alle, die sich entschlossen haben, wieder zur Sense zu greifen, um die Blumenwiese im Garten oder im Obststück umweltfreundlich zu mähen, können in diesem Seminar alles Notwendige dazu erlernen und üben.

Mähen mit der Sense ist ein Erlebnis für alle Sinne und Erholung für Körper, Seele und Geist – das werden wir in diesem Kurs intensiv erleben können!

### Freitag

An diesem Nachmittag und Abend lernen wir die Sense und ihre Einzelteile kennen, wir dengeln und wetzen und passen die Sensen auf unsere Körpergröße an, und wir stimmen uns auf das Mähen am nächsten Morgen ein – das ganze begleitet von einer Pfälzer Vesper mit Apfelsaft und Wein

17.00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung der Kursteilnehmer
17.30 Uhr	Die Sense – Spitzentechnik („high tech“) von früher für heute! Die Teile einer Sense – richtige Abstimmung und Einstellung
18.00 Uhr	Keine Angst vor scharfen Sachen! Sicherheit geht vor – die verletzungsfreie Handhabung des Geräts
18.30 Uhr	Wir mögen es scharf: Demonstration und Übungen zum Dengeln und Wetzen der Sense
zwischen durch:	Stärkungsmöglichkeiten mit Pfälzer Bauernbrot, Wurst und Käse sowie Wasser, Saft und Wein
19.30 Uhr	Der Tanz mit der Sense: Einstimmung auf die Mähbewegung
20.00 Uhr	Film: Das Mähen mit der Sense Gemütlicher Ausklang

### Samstag

Heute mähen wir – und zwar früh am Morgen im feuchten Gras und kommen so wunderbar „in Schwung“. Nach der verdienten Stärkung klären wir die entstandenen Fragen und können weiter mit verschiedenen Sensen und Situationen üben

7.00 Uhr	Los geht´s! Mähen am Morgen geht am besten! Jetzt gilt´s: Jede/r kann mähen lernen – wir mähen gemeinsam eine Wiese
9.00 Uhr	Mäher/innen – Frühstück: Eine zünftige Stärkung ist jetzt genau richtig
9.30 Uhr	Gibt es Scharten auszuwetzen? Fragen zur Mäharbeit, Erhaltung einer „guten Schneid“
10.00 Uhr	Mähen in schwierigem Gelände Weitere Mäh-Übungen, verschiedene Sensen
10.30 Uhr	Und wohin mit dem Gras? Sinnvolle Verwertung des Schnittguts
11.00 Uhr	Noch Fragen? Abschlussrunde – wie geht es weiter? Welche Sense passt zu mir?
11.30 Uhr	Ende des Kurses

Seminarleitung: Dr. Ulrich Hampl, SÖL

Kosten: 90.-€ incl. Verpflegung

Anmeldung bei: Gut Hohenberg, Seminarbauernhof der Stiftung Ökologie & Landbau, 76855 Queichhambach, Tel. 06346-928555, [info@gut-hohenberg.de](mailto:info@gut-hohenberg.de)  
[www.gut-hohenberg.de](http://www.gut-hohenberg.de)