getlost

Seit 2024 leben wir in einem kleinen und abgelegenen Dorf in den katalanischen Vorpyrenäen.
Wir sind glücklich hier.
Draussen. In jeder Hinsicht.

Weil es uns hier so gut gefällt, haben wir uns gefragt, wie wir diesen Ort und das, was wir gerne machen, mit anderen teilen können – daraus entstand unter anderem die Idee, Angebote zu entwickeln, die Menschen als Bildungsurlaub nutzen können ...

Wir haben zunächst drei Formate entwickelt, die wir uns vom Land Hessen haben zertifizieren lassen:
Zum Töpfern, zum Alexandertechnik machen, zum Laufen und Entdecken, zum Luft holen, zum Einsortieren und Aussortieren, Eintauchen und Auftauchen ... GET LOST

Wer wir sind

Giga

... war viele Jahre Zirkusartist und ist seit 1998 Lehrer der Alexandertechnik.
Arbeitet viel mit Sportler:innen, Musiker:innen, Tänzer:innen und gibt seit 2010 auch Workshops und Trainings für Triathleten zur Unterstützung der funktionalen Bewegungsabläufe beim Schwimmen und Laufen.

Charlotte

... hat in den vergangenen Jahren ein Nachbarschaftsprojekt in Darmstadt aufgebaut https://www.menschenskinder-darmstadt.de/ und dort therapeutisch, pädagogisch und handwerklich mit Kindern und Erwachsenen gearbeitet.
Ist jetzt sehr glücklich auf dem Berg, im Garten und in der KeramikWerkstatt.

Bildung & Urlaub

Oder einfach eine Pause von allem (anderen), eine gute Zeit, mal Raus – GET LOST

Wenn du in einem festen Arbeitsverhältnis bist, hast du – in Abhängigkeit zu deiner wöchentlichen Arbeitszeit – Anspruch auf bis zu fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr.
Die Tage können auch »aufgespart« und dann im Folgejahr am Stück – z.B. für zehn Tage – genommen werden.
Bildungsurlaubstage sind zusätzliche, vergütete freie Tage mit einem Bildungsbezug zur Arbeitsstelle – die Angestellten zustehen.

Hier die offiziellen Infos dazu:
https://arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub/infos-fuer-beschaeftigte/

Aber: Natürlich kannst du auch sehr gerne mitmachen, wenn du freiberuflich tätig bist oder auch, wenn weder das eine noch das andere auf dich zutrifft!

Kurs 1:

Gesundheitsprävention mit Hilfe der Alexandertechnik

Umfang: 5 Tage, von Montag bis Freitag
Termine 2026:
4. – 8. Mai und 27. – 31. August 2026
Teilnehmer:innen: mindestens 4, maximal 8 Menschen

Ein Workshop für Menschen aus unterschiedlichsten Berufsfeldern, die sich ein paar Tage Zeit gönnen, ihre gewohnten Bewegungsmuster unter die Lupe zu nehmen, um – mit Unterstützung der Methode der Alexandertechnik – neue Wege der körperlichen Unversehrtheit einschlagen zu können.

Ganz konkret werden sich in den fünf Tagen praktische Übungen in der Gruppe, die Reflexion und der Austausch zu Themen deines Alltags, das Erlernen von Entspannungstechniken, Bewegung in der Natur, Einzel- und Gruppenstunden der Alexandertechnik, sowie kleine theoretische Einheiten abwechseln.

Wenn du mehr wissen willst: Gerne senden wir weitere Infos zum Kurs, und einen Wochenplan per Mail!

Alexandertechnik?

Die Alexandertechnik ist eine pädagogische Methode, die sich mit dem Erkennen und Ändern eigener Gewohnheiten beschäftigt, besonders bei körperlichen Fehlhaltungen, die sich durch Verspannungen, Schmerzen oder Funktionseinschränkungen äußern – um in solchen Situationen Fertigkeiten zur Selbsthilfe zu erlernen.

Ihre Prinzipien sollen dabei helfen, Gewohnheiten, die die Haltung und die Koordination negativ beeinträchtigen, wahrzunehmen, zu verstehen und in der Folge aufzugeben. Menschen, die ihrem Körper besondere Leistungen abverlangen, oder aber in ihrem Arbeitsalltag viel Sitzen oder über lange Zeiträume stereotype Bewegungen machen, können von der Technik profitieren.

Eine grundlegende Annahme der Alexandertechnik ist, dass Gewohnheiten einen maßgebenden Einfluss auf die Ausführung alltäglicher Handlungen haben.

Die Beziehung zwischen Kopf, Hals, Nacken und Rumpf hat in der Alexandertechnik eine zentrale Bedeutung und wird als »Primärsteuerung« bezeichnet.

Der/die Alexander-Lehrer:in arbeitet sowohl mit verbalen Handlungsanweisungen, als auch mit sanftem, manuellem Kontakt in dem die Hände sowohl als Wahrnehmungs-, als auch als Feedbackinstrument dienen und die Gewohnheiten des Gegenüber aufspüren, spiegeln, sowie andere Möglichkeiten der Ausrichtung und Koordination kommunizieren.

Während des Unterrichts wird an Bewusstheit und Präsenz bei der individuellen Ausführung grundlegender Aktivitäten wie Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen gearbeitet – so kann jede denkbare Aktivität (wie zum Beispiel im Büro, der Werkstatt, beim Unterrichten, am Computer etc.) in den Fokus des Lernprozesses gerückt werden.

Kurs 2:

Die kreative Expertise erweitern: Keramisches Arbeiten in den spanischen Pyrenäen

Umfang: 5 Tage, von Montag bis Freitag
Termine 2026:
18. – 22. Mai und 17. – 21. August 2026
Teilnehmer:innen: mindestens 5, maximal 10 Menschen

Fünf Tage, in denen du die Werkstatt »open end« in Beschlag nehmen kannst: Begleitete Workshop-Zeiten sind in der Regel zwischen 10 und 13 und 16 bis 19 Uhr - ansonsten kannst du frei entscheiden ob und wann du Ton kneten, die Natur entdecken, in den Fluss springen, Berge besteigen oder in der Sonne liegen möchtest ...

Es geht darum das Material Ton als kreatives Ausdrucksmittel für deine berufliche Tätigkeit und/oder dein privates Vergnügen (noch) besser kennenzulernen – als Grundlage für die Erweiterung deiner Kenntnisse und Fertigkeiten, sowie zur Weiterentwicklung deiner persönlichen Expertise, Feinmotorik und Kreativität.
Aber, na klar: Vor allen Dingen haben wir unsere Hände im Ton und geniessen die Tage im Irgendwo – abseits von allem anderen ...

Wenn du (noch) mehr wissen willst: Gerne senden wir weitere Infos zum Kurs und einen Wochenplan per Mail!

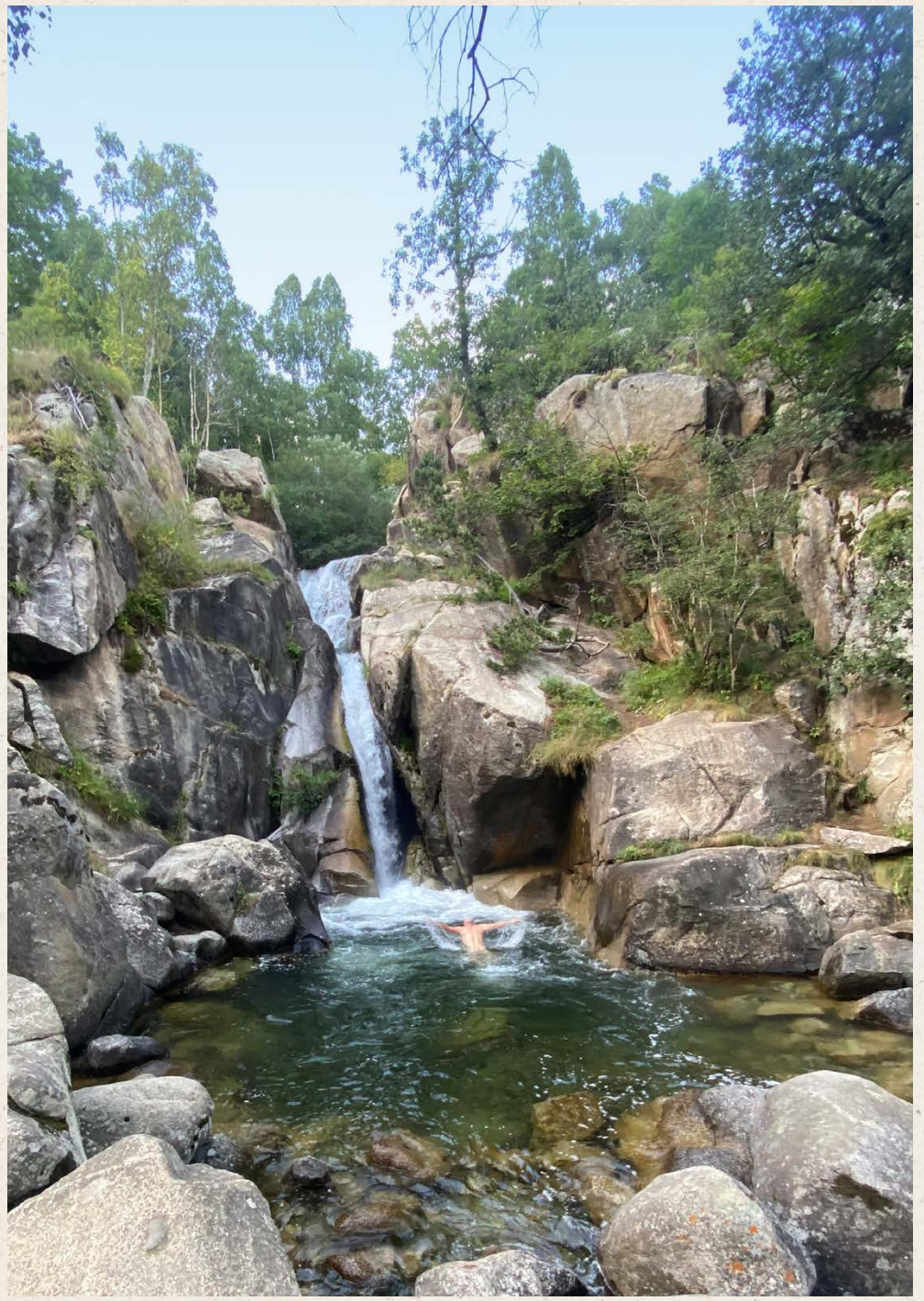
Keramikwerkstatt & Arbeitsweise

Die Werkstatt ist in Tuixent, fast direkt am zentralen Platz des Dorfes. Hier gibt es alle Materialien und Hilfsmittel für Aufbau- und Plattentechnik, einen grossen Keramik-Ofen, Trockenregale und (hoffentlich) jede Menge Inspiration für eure Ideen und Projekte ...

Meine Herangehensweise ist weniger klassisch pädagogisch und/oder ergebnisorientiert, sondern erforschend und prozessorientiert.

Wer also mit einem perfekten Teeservice nach Hause gehen möchte, wird möglicherweise nicht zufrieden sein – wer den Ton besser verstehen und sich und das Material ausprobieren möchte, ist genau richtig (und natürlich wird es auch wunderbare Ergebnisse geben)! Denn: Fehlerfreundlichkeit, Lust am Scheitern, die Erkenntnis nicht alles kontrollieren zu können und der Mut sich immer wieder neu auszuprobieren, sind essenzielle Lernerfahrungen in der Keramik.

Damit du deine neu gewonnene Expertise dann auch mit nach Hause nehmen und in deinen Arbeitsalltag integrieren kannst, werden selbstverständlich auch die Funktionen des Ofens, Grundlagen der Materialkunde und der Wiederaufbereitung des Tons, sowie des Glasurauftrags und des Gesundheitsschutzes vermittelt.



Kurs 3:

Get lost – Kreativität, Entspannung und wilde Natur in den spanischen Pyrenäen – für mehr Resilienz & Gesundheit am Arbeitsplatz

Umfang: 8 Tage, von Montag bis Freitag
und Montag bis Mittwoch
Termine 2026:
29. Juni bis 9. Juli und 14. bis 23. September
Teilnehmer:innen: mindestens 6, maximal 10 Menschen

Dieser Kurs geht von Montag bis Freitag, mit einem freien Wochenende dazwischen und dann nochmal von Montag bis Mittwoch!

Als Bildungsurlaub und natürlich offen für ALLE:
Acht Tage GET LOST - mit einer Mischung aus Keramikworkshop, Alexandertechnik und Naturerfahrung - für jede Menge Selbstbegegnung, Draussen sein, Neuausrichtung, kreative Explosionen, Entspannung, Austausch und konsumfreies Vergnügen!

Im Wechsel zwischen theoretischen Impulsen, der Auseinandersetzung mit dem Material Ton, kreativen Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und jeder Menge Bewegung in der Natur, entsteht der Raum den es braucht, um eigene Muster zu hinterfragen und neue Energien zu schöpfen - um mit ganz eigenen Ideen,

neuen Impulsen und positiven Handlungsstrategien in den (Arbeits-)Alltag zurückkehren zu können.

Der Kurs ist für Menschen aus unterschiedlichsten Berufsfeldern konzipiert und begleitet dich bei der nachhaltigen (Weiter-)Entwicklung gesundheitsbewusster (beruflicher) Kompetenzen, der Erweiterung deiner kreativen Ressourcen: Für aktive Gesundheitsprävention und den Ausbau von Resilienz in deinem Leben.

Wenn du (noch) mehr wissen willst: Gerne senden wir weitere Infos zum Kurs und einen Wochenplan per Mail!

Die Umgebung

Ihr findet uns ein Stück südlich der Hochpyrenäen, im Naturpark Cadí-Moixeró, auf einer Höhe von etwa 1250 Metern, inmitten ziemlich unberührter und wilder Natur, mit wenig Infrastruktur oder klassischen Touristen-attraktionen.

Es gibt kaum Verkehr, viele Kurven, noch mehr Kühe, unzählige Möglichkeiten sich die Region zu erlaufen und eine einmalige Flora und Fauna zu entdecken.

Einkaufsgelegenheiten sind eher rar. Wer wirklich konsumieren möchte oder die Vorräte auffüllen will, muss etwa eine Stunde nach La Seu d'Urgell fahren, dort gibt es einen Bioladen und zweimal die Woche einen wunderbaren Markt mit - je nach Jahreszeit - frischen Trüffeln und anderen Pilzen, Bergen von Orangen und Artischocken, einer riesigen Gemüseauswahl und köstlichem Käse aus der Region.

Aber oben auf dem Berg: da lenkt nichts ab vom Sein - da kann es passieren, dass wir einfach nur mit uns selbst zurechtkommen müssen (für den vollen Genuss dieser Situation nehmen wir - falls ihr möchtet - auch gerne vorübergehend eure mobilen Geräte in Verwahrung) ...

Tuixent

In Tuixent wohnen etwa 60 Menschen permanent, in den Sommermonaten sind es etwa doppelt so viele. Es gibt eine Herberge (wie eine Jugendherberge oder Berghütte) mit Bar und Restaurant, sonst keinerlei Möglichkeit, etwas zu kaufen oder zu konsumieren.

Der Ort ist weithin bekannt für seine besondere Geschichte, denn zu Beginn des 20. Jahrhunderts lebten hier Frauen, die den Lebensunterhalt der Familien durch den Verkauf von Heilkräutern, Pilzen und medizinischem Terpentin bestritten, indem sie ihre Waren zu Fuß in ganz Katalonien feilboten: die Trementinaires. Jedes Jahr am Pfingstwochenende wird ihnen zu Ehren ein grosses Fest gefeiert, zu dem dann mehrere Tausend Menschen anreisen und das Dorf ein paar Tage lang bevölkern - Musik machen, Singen, Tanzen, Kräuter sammeln ...

Es gibt auch ein kleines Museum zu den Trementinaires (https://www.trementinaires.org/), ausserdem eine Schule für aktuell 17 Kinder im Alter zwischen einem und 12 Jahren, eine täglich besetzte Arztpraxis, eine Sake-Brauerei, jede Menge Kühe, ein paar Pferde, viele Katzen, einige Hunde und wirklich nette Nachbarn!

Unterkunft

Ein Stück das Tal hinunter, etwa 6 Kilometer von Tuixent entfernt und mitten in der Natur, gibt es ein schönes »Casa Rural« mit 6 Doppelzimmern, verteilt auf zwei Häuser und ergänzt durch eine wunderbare überdachte Aussenküche mit spektakulärem Blick ...

http://www.calpallerola.cat/

Hier ist nicht nur Platz zum Übernachten, sondern auch zum Essen, Reden, Alexandertechnik (oder mal garnichts) machen, sowie Ausgangspunkt für Wanderungen und Ausflüge.

Essen & Trinken

Wir mögen gutes Essen.

Gerne versorgen wir euch mit unserem selbst gebackenen Brot und hausgemachten Müsli, sowie - so weit möglich - mit Gemüse aus unserem Garten und allem was die Natur der jeweiligen Jahreszeit zu bieten hat.

Alles weitere kommt vom Markt (z.B. der gute Käse und wer mag, manchmal ein Stückchen Fleisch oder Fisch) und der Rest aus dem Bioladen.
Selbstverständlich ist für alle was dabei: egal ob vegetarisch, vegan oder glutenfrei - wir richten uns nach euren Bedürfnissen.

Gekocht und gegessen wird in Cal Pallerola:
Für das Frühstück findet ihr einen gefüllten Kühlschrank und könnt euch ansonsten selbst versorgen, mittags gibts Kleinigkeiten - Salate und Dinge auf die Hand und am Abend werdet ihr köstlich bekocht!
Zu Trinken gibt es wunderbares Quellwasser, Tee und Kaffee und manchmal ein Gläschen Wein.

PALLARÉS
SOLSONA

Jahreszeiten & Aktivitäten

Wandern geht hier in alle Richtungen.
Spaziergang, Sammelei, Trail oder Mehrtagestour - unendlich viele Möglichkeiten, Terrains und Höhenmeter bieten sich an.

Weil es so wenige Autos, aber in der Regel sehr guten Strassenbelag gibt, geht auch Fahrradfahren ganz wunderbar - egal ob mit dem Rennrad, Gravel- oder Mountainbike - wer gerne Fahrrad fährt wird hier sicherlich die richtige Piste finden!

Und wer gerne baden möchte: kann das täglich vor der Haustür im Fluss tun.
Zum Schwimmen ist es etwas weiter: in Sant Lorenc de Moruny - mit dem Auto etwa 35 min entfernt - gibt es einen riesigen türkisblauen Stausee mit schönen Badestellen und Kanu- und Paddelboard-Verleih ...

Aber - wer Lust auf Natur hat, braucht vielleicht nur manchmal ins Auto steigen, denn in der nahen Umgebung gibt es jede Menge zu entdecken, zu bestaunen und zu sammeln: spektakuläre Aussichten, wilde Kräuter, Früchte und Pilze, nie gesehene Schmetterlinge, kreisende Geier und etwas weiter oben auch neugierige Gemsen, Steinadler und Murmeltiere ...

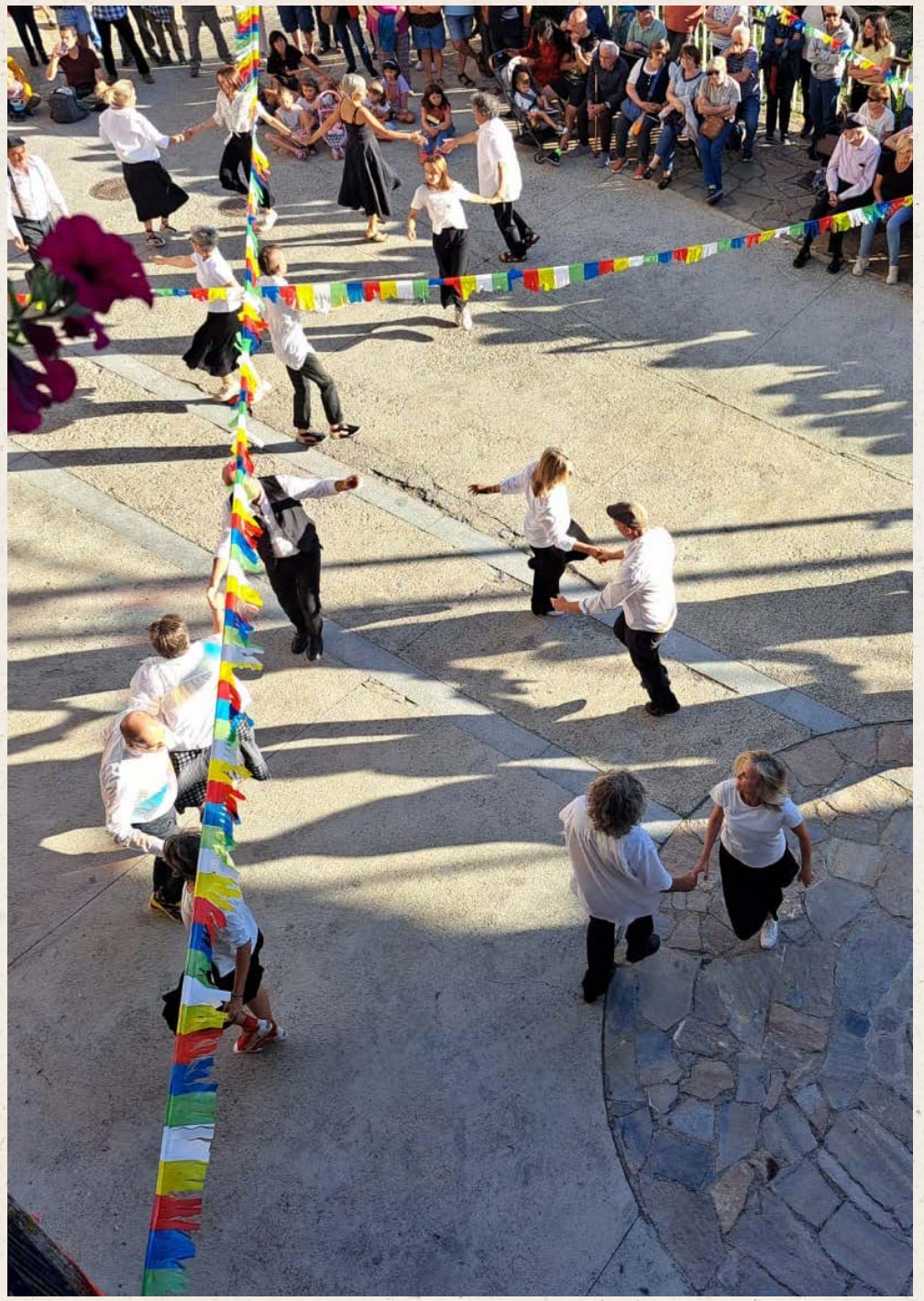
Und - falls wir irgendwann mal auch im Winter Kurse anbieten - ganz in der Nähe gibt es auch zwei kleine Skigebiete: nur 20 min entfernt die Langlaufpisten von »Tuixent de la Vansa« und ein bisschen weiter weg »El Port del Comte«, für Abfahrtski mit Liften und allem drum und dran.

Nicht selten können wir im April und Mai beim Frühstück im Garten noch den Schnee auf dem Cadi bewundern ...

Am Pfingstwochenende im Mai ist dann das große »Fest der Trementinaires« (https://www.catalunya.com/de/continguts/esdeveniments-agenda/fiesta-y-feria-de-las-trementinaires-1-1-669755) und das Dorf platzt plötzlich vor Menschen, es wird tagelang getanzt und gesungen und der Winter wird ganz gründlich ausge-trieben.

Ab Juli und vor allem im August verbringen viele Familien - in den Häusern ihrer Eltern und Großeltern - ihre Ferien hier. Es gibt ein Sommerprogramm mit vielen Konzerten, kleinen Festivals, Märkten, Open-Air-Kino, Ausstellungen und geführten Wanderungen.

Ab September beginnt die Pilzsaison und vor allem an den Wochenenden wird gesucht und durchs Unterholz geschlichen, werden Fundstellen wie Schätze gehütet und gefüllte Körbe stolz präsentiert.



Custodi

Wie ihr zu uns kommt

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu uns zu kommen und, ja - das ist ein bisschen beschwerlich, denn, egal woher und wie ihr anreist: die Pässe müssen überwunden werden ...

Mit dem Zug:
Zuerst nach Paris und von dort mit dem Nachtzug nach Latour de Carol an der spanisch-französischen Grenze - dort holen wir euch gerne ab, oder ihr nehmt ein Taxi nach Puigcerda und ab dort einen Leihwagen - oder ihr packt das Fahrrad ein und fahrt die letzten 90km erst durchs Segre-Tal und dann über die besagten Pässe zu uns ...

Mit dem Auto:
Von Darmstadt sind es knapp 1.300 Kilometer - und das letzte Stück beinhaltet die besagten Pässe ... - aber mit einer Übernachtung irgendwo in Frankreich lässt sich das sehr gut machen!

Mit dem Flugzeug:
Von Frankfurt nach Barcelona - das dauert nur zwei Stunden und dann mit dem Bus nach Berga, dort holen wir euch sehr gerne ab - oder ihr nehmt am Flughafen einen Leihwagen, dann seid ihr nach 2,5 Stunden (150km) bei uns ...

Was es kostet

Kurs 1 — 5 Tage Gesundheitsprävention: 1.250 Euro
Kurs 2 — 5 Tage KeramikWorkshop: 1.300 Euro
Kurs 3 — 8 Tage Get Lost: 2.300 Euro

Im jeweiligen Preis enthalten ist:
— das komplette Kursprogramm inklusive aller Materialien
— sechs, beziehungsweise elf Tage Komplettverpflegung (am freien Wochenende bekocht ihr euch selbst)
— sechs, beziehungsweise elf Übernachtungen im Einzelzimmer
— Ausflüge und Eintritte

Anreisetag ist jeweils Sonntag, Abreisetag Samstag, bzw, Donnerstag für Kurs 03.

Wenn ihr zu zweit kommt und im Doppelzimmer schlaft, reduziert sich der Preis um 90 bzw. 150 Euro (Kurs 03).

Transfer von und nach Latour de Carol: 50 bis 100 Euro pro Kopf und Strecke (je nach Personenanzahl).

Transfer von und nach Berga: 30 bis 60 Euro pro Kopf und Strecke (je nach Personenanzahl).

Buchen

Damit wir das Haus reservieren können, braucht es natürlich möglichst frühzeitige und definitive Anmeldungen.

Bittet wendet euch bei allen Fragen und Unsicherheiten sehr gerne direkt an uns!

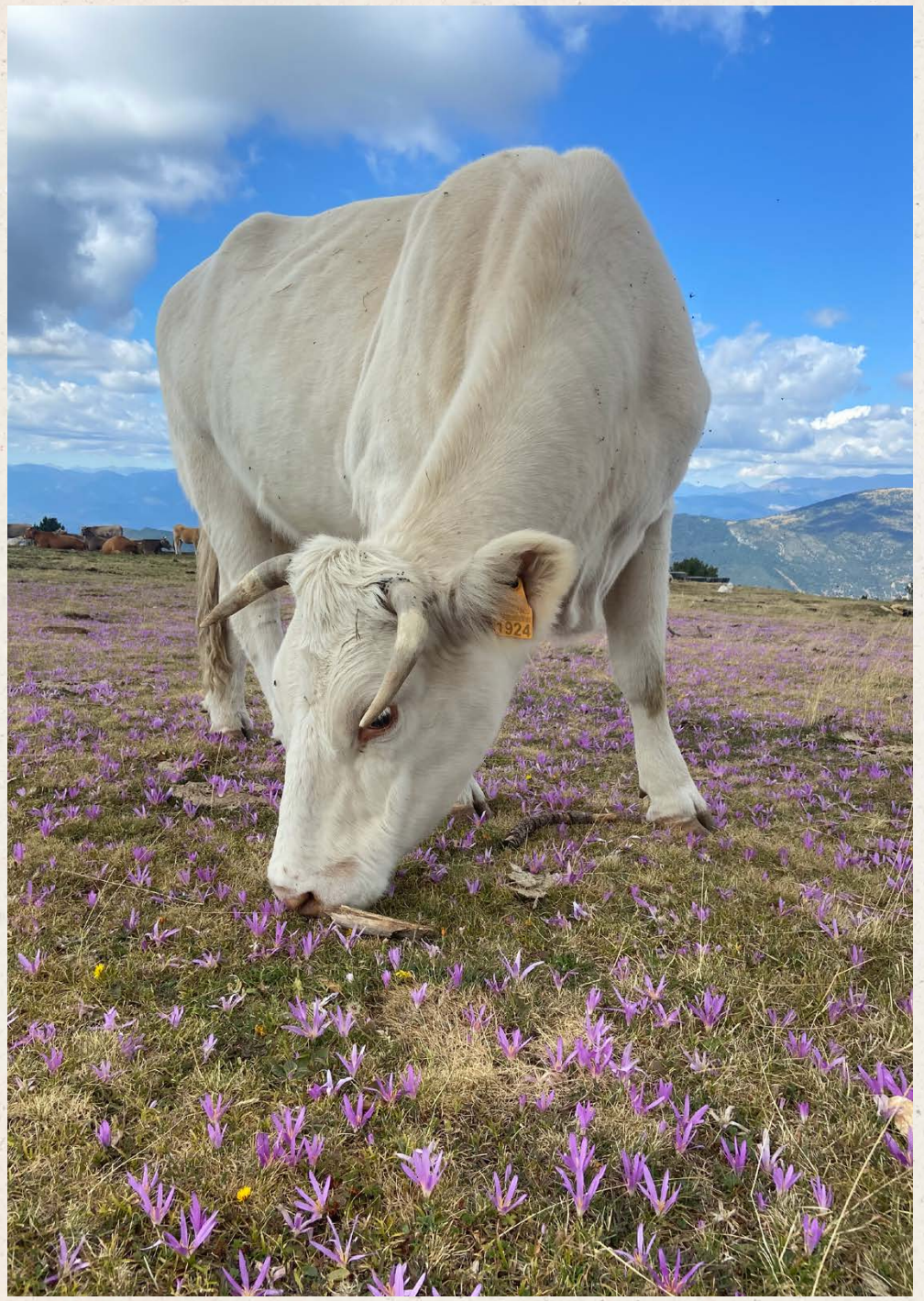
Ihr erreicht uns entweder per Telefon:
Giga: +49 174 99 667 420
Charlotte: +49 151 16 528 065
Oder per Mail: info@getlost.cat
https://www.getlost.cat/
https://www.instagram.com/cadiboliet/

Wenn ihr euch anmelden möchtet:
Schreibt uns eine Mail mit dem Kurs mit Datum um den es geht und wir schicken euch alle weiteren Infos, das Wochenprogramm und was die nächsten Schritte sind.

Wir freuen uns auf euch!

Kind & Kegel mitbringen?
Prinzipiell geht das - vorausgesetzt eure Kinder sind während des Kurses betreut.
Wir schauen dann wieviel Platz ihr braucht und würden euch die Kosten entsprechend der zusätzlichen Personen und OHNE die Kursgebühren berechnen.

Im Bus/Camper anreisen & Wohnen?
Das geht auch, dann machen wir euch einen Preis ohne Übernachtungskosten und ggf. weniger Kosten für die Verpflegung (wenn ihr z.B. nicht mit frühstückt).


1924