

# Die „Sonnenoase“ in Lundo/Naone

(Artikel von Manuela Maria Walbrühl, Januar 2026)

Die „Sonnenoase“ ist ein Regenerations- und Kulturort in der nördlichen Gardasee-Region in Italien. Sie wurde von einigen Personen als ökologisch-spirituelles Projekt gegründet. Verschiedene Menschen wirken zusammen: der Geistforscher und spirituelle Lehrer Heinz Grill, Mitarbeiter\* des Projektes, Seminar- und Studienteilnehmer, Regenerationsgäste, Handwerker und Künstler.

Heinz Grill geht davon aus, dass der Mensch eine geistige Schaffenskraft besitzt und sein Umfeld aktiv nach Idealen und weisheitsvollen Inhalten gestalten kann. Der Mensch ist somit schöpferisch, kulturschaffend und sozial orientiert. Die Ideen und Zukunftsperspektiven, die in Gesprächen, Seminaren und praktischen Arbeiten umgesetzt werden, sind dahin ausgerichtet, dass sie auf den einzelnen Menschen und gleichzeitig auf die Umgebung erbauend und fördernd wirken.

## Zur Ökologie



Am Wegrand zur Waldlichtung Naone

Die Beziehungskapazität des Menschen zu seinen Mitmenschen und zur Natur spielt dabei eine wesentliche Rolle. Wie kann eine ideale Ökologie im Sinne der Wechselbeziehungen unter Menschen und zwischen Mensch und Natur förderlich gestaltet werden? - lautet eine der Forschungsfragen.

Oberhalb von Lundo auf der Waldlichtung Naone wurde auf den Resten einer alten Ruine ein Seminarhaus errichtet, die „Casa Artistica di Barbara“. Auch für die Gestaltung der umliegenden Wiesenfläche wurde bereits vorhandenes Material verwendet. Aus verschiedenen

Steinen des dazugehörigen Waldstücks und des Wiesengrundstücks entstand beispielsweise ein Rundweg um die Waldlichtung, der den vier Jahreszeiten zugeordnet ist. Vorhandenes und Neues finden durch die weisheitsvollen Gestaltungsideen eine harmonische Veredelung.

Alle Bereiche des Grundstückes sind nach mathematischen Berechnungen angelegt, ausgehend von dem Seminarhaus als Mittelpunkt zu den einzelnen Plätzen wie dem Rundweg, dem Glaspavillon, dem Meditationsplatz, die Fläche für den Gemüseanbau u.a.. Auf diese Weise stehen alle Bereiche miteinander in Beziehung und kommen gleichzeitig in ihrer Einzigartigkeit zur Geltung.

Die Beschäftigung und Umsetzung des biologisch-ökologischen Anbaus führte dazu, dass die landwirtschaftlichen Flächen in der Umgebung von Lundo von deren Besitzer nach und nach auf biologisch-ökologische Landwirtschaft umgestellt wurden. Dies ist ein Beispiel wie ein Ideal von wenigen Personen begonnen wird und sich auf die Umgebung ausdehnt.

\* Aus Gründen einer flüssigen Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Formulierung verzichtet. Es sind jedoch immer alle Geschlechter angesprochen.



Blick ins Tal auf dem Fußweg nach Naone

## Zur Spiritualität

Wenn ein Mensch eine neue Fähigkeit erlernt oder einen seelisch-geistigen Inhalt im Leben umsetzt, der bisher noch nicht in ihm vorhanden war, gründet er einen neuen Teil in seiner Individualität. Er erschafft etwas Neues, das nicht aus seiner Genetik kommt. Dadurch entsteht eine Entwicklung zu einem selbstwirksamen, freien und verantwortungsbewussten Menschen.

In der Begegnung mit Heinz Grill wird dieses Entwicklungspotential angesprochen. Die Gedanken und Inhalte aus seinen geistigen Forschungen eröffnen Zukunftsperspektiven für die eigene und kulturelle Lebensgestaltung. Sie sprechen die geistige Schaffenskraft des Menschen an. Der Einzelne entscheidet selbst, diese Inhalte aufzugreifen, zu erforschen und umzusetzen. Spiritualität bedeutet in diesem Zusammenhang, dass ein geistiger, weisheitsvoller bzw. spiritueller Inhalt aus dem Menschen ausstrahlt. Es drückt sich die Synthese von Geist und Welt aus. Der Mensch wird in diesem Sinne selbst zu einer Art Sonne bzw. Sonnenoaase.

## Orte der Begegnung

### Freie spirituelle Hochschule mit Studiengängen zu

- Yoga, Fachfortbildungen, *āsana*-Trainingstage, Studiengang zum Yogalehrer/zur Yogalehrerin nach dem Neuen Yogawillen
- Seelenübungen, Meditationen, Geistiges Schauen
- Textarbeit mit weisheitsvollen, philosophischen und spirituellen Schriften
- Musik: Gesang und Instrumentalmusik, Forschungen zu einer neuen Musikkultur
- Rhetorik
- Zukunftsperspektiven
- Vertiefung von Themen in den Bereichen: Ökologie, Ernährung, Pädagogik, Medizin und Gesundheit, Kunst, Architektur, Landschaftsgestaltung u.a.

### Orte der Studiengänge und Seminare

- Seminarhaus in Lundo
- Studienräume in „Casa Artistica de Barbara“ in Naone oberhalb von Lundo
- Yogastudio in „Casa Cavedine“ im Sarcatal am Lago Cavedine

### Übernachtungsmöglichkeiten

- Appartements in ökologischen Holzhäusern in Lundo
- Zimmer in renovierten typisch alten italienischen Gebäuden in Lundo
- „Casa della Bellezza“ in Tenno, ein Palazzo als Beispiel der Umsetzung des spirituellen Bauimpulses von Heinz Grill. Besichtigungen sind in Absprache möglich, unabhängig von einer Übernachtung.  
<https://casa-della-bellezza-trentino.it/de/das-haus/> info@casa-della-bellezza-trentino.it
- „Casa Cares“ in Cares, im Tal unterhalb von Lundo. „Casa Cares“ ist auch für Gäste konzipiert, die in Italien Urlaub machen, unabhängig von einer Seminarteilnahme.

Die künstlerische Gestaltungen und Nutzung der Häuser möchte eine individuelle und soziale Wohnkultur fördern.

<https://yoga-und-synthese.de/haeuser-und-wohnkultur/> info@yoga-und-synthese.de

## Weitere Möglichkeiten

### Besuch der „Casa Artistica de Barbara“

Ein Besuch kann auch ohne Teilnahme am Studienbetrieb stattfinden, z. B. um die regenerativen Plätze, die Architektur und die Landschaftsgestaltung kennenzulernen.

[www.naone.it](http://www.naone.it) info.naone@gmail.com

### Regenerationstage

Die Regenerationstage sind eingebettet in die Aktivitäten der Hochschule mit Yogapraxis, künstlerische Gestaltungsarbeiten, Musik und Singen, heilsame Ernährung, Bergwandern.

<https://yoga-und-synthese.de/regenerationstage-in-lundo/> info@yoga-und-synthese.de

### Praktikum

Ein ein- bis mehrwöchiges Praktikum ist möglich, z.B. im Bereich der Baukunst, des Schreinerhandwerks, der Ökologie, in der Ernährungskunde u.a..

<https://yoga-und-synthese.de/praktikum/> info@yoga-und-synthese.de

### Mitarbeit

Personen können sich zur Mitarbeit des Projektes bewerben.

<https://heinz-grill.de/> info@heinzgrill.de

## Ökologie und Spiritualität in der Lebenspraxis

Ökologie im Sinne der Wechselbeziehungen unter Menschen und zwischen Mensch und Natur kann mit unterschiedlichen Idealen verwirklicht werden. Wie dieses praktisch aussieht, zeigt das Beispiel der folgenden Betrachtungsübung (Seelenübung).

Geht der Mensch beispielsweise im Wald spazieren, sollte er nicht ausschließlich für sich einen Gewinn suchen, sondern auch die Natur sollte durch ihn einen Aufbau erfahren. Ein erster Schritt dazu ist eine bewusste Wahrnehmung zu der Natur. Der Mensch betrachtet z.B. einen Baum.



Fußweg zur „Casa Artistica de Barbara“  
in der Waldlichtung Naone

- Wie sind die verschiedenen Formen der Blätter, der Äste und des Stammes?
- Wie sind die Farben? Leuchten sie entgegen oder sind sie gedämpft?
- Wie reflektiert der Baum das Licht? Wird er von dem Licht berührt oder zieht er das Licht wie in sich hinein?
- Wirkt der Baum in sich abgeschlossen oder in Verbindung mit anderen Bäumen, Pflanzen und der Umgebung?

Mit der bewussten Beobachtung geht der Blick hinüber zum Baum. Je freier dieser von den eigenen Bewertungen bleibt und je freier er von dem Wunsch ist, durch die Betrachtung ein Ergebnis oder ein besonderes Gefühl zu erhalten, desto mehr nimmt der Mensch den Baum wirklich wahr und gründet sich gleichzeitig tiefer in der Beziehung zu ihm.

Daraus erwacht ein stärkeres Interesse. Das Interesse wiederum wirkt erhebend. Der Mensch bemerkt bei sich selbst, wie er sich etwas leichter fühlt und wie sich die Wirbelsäule entspannter aufrichtet. Sein Bewusstsein wird freier von belastenden Eindrücken und weitet sich nach außen, ohne sich in der Außenwelt zu verlieren.

Mit der bewussten Betrachtung, die zum Interesse führt, entstehen neuen Kräfte, die vorher noch nicht zur Verfügung standen. Diese Kräfte sind sogenannte Lebenskräfte. Sie sind nicht physisch und auch nicht mit den Augen sichtbar, beleben aber die Physis der Pflanzen, der Tiere und der Menschen. Der Fachbegriff dieser hier beschriebenen Lebenskraft ist der „Lichtäther“. Dieser ist nicht zu verwechseln mit dem sichtbaren Licht. Er ist eine Art Kraft innerhalb des Lichtes. Diese Kraft kann unterschiedliche Qualitäten aufweisen. Sie kann mal stärker, ein anders Mal schwächer oder sogar gar nicht vorhanden sein.

Gelingt es dem Menschen Lebenskräfte zu erzeugen, wirkt sich dieses unmittelbar auf seine Umgebung und die Natur aus. Der Mensch gibt in dem Moment etwas für die Natur. In diesem beschriebenen Beispiel wäre es eine stärkere Kraftqualität des Lichtäthers.

*„Der Lichtäther nimmt jegliche Schwere von der Pflanze und ermöglicht gleichzeitig ein unmittelbares Eingreifen von formgebenden Kräften.“ (1)*

Mit dieser Übung lernt der Mensch selbst Lebenskräfte zu erzeugen. Sie kann überall praktiziert werden: Vor der eigenen Haustür, mit anderen Personen zusammen oder auch an einem Urlaubsort.

Auf den Kultur- und Wandertagen sowie in den Studiengängen werden diese und andere Übungen trainiert. Auf diese Weise üben die Personen die praktische Anwendung der Inhalte und Werte, sodass sie leichter im Alltag Zuhause umgesetzt werden können.



Kanarische Kiefer  
Teide-Nationalpark, Teneriffa

#### Zitatnachweis

- (1) Heinz Grill, Das Wesensgeheimnis der Seele, Stephan Wunderlich Verlag, Sigmaringen, 2. überarbeitete Auflage 2014, Seite 253