



Liebe Gäste

*Bereits dürfen wir auf ein halbes
Jahr im «eigenen» Betrieb zurück-
blicken, in welchem sich ent-
sprechend der unterschiedlichen*

*Auslastung die kurzweiligen,
ereignisreichen Tage voller
positiven Begegnungen und
die eher geruhsamen, reflek-
tierenden abgelöst haben.*

*Gerne lassen wir Euch mit
nachfolgendem Rückblick am
Geschehen teilhaben.*



Die **Casa Selva** war im **Januar** von Feriengästen und Kursen sehr gut besucht und die starken Schneefälle im **Februar** haben den Teilnehmern der Skitourenwoche ideale Verhältnisse beschert. Von der nachfolgend zum Teil prekären Schneesituation haben wir einerseits profitiert, indem wir unverhofft zu Übernachtungen von Schneeschuhläufern kamen, andererseits haben vereinzelte vorsichtige Gäste ihre Reservation wieder abgesagt.

Der Ende **März** durchgeführte Besuchstag für die Trinser Bevölkerung war ein grosser Erfolg. An verschiedenen Stationen im Haus haben wir über die **Casa Selva-Idee** informiert. Schnell haben sich Ess- und Cheminéeraum gefüllt, wo wir die Besucher mit Gerstensuppe und Apfelkuchen verwöhnt haben. Aus diesem Anlass sind verschiedene Anfragen für Familienfeste aber auch für eine Quartier-Beiz, einen Mahlzeiten-Dienst für Betagte oder einen Senioren-Mittagstisch hervorgegangen. Letzterer wird in diesem Jahr bereits zweimal, im nächsten Jahr wahrscheinlich viermal bei uns stattfinden. Wir profitieren dabei vom Umstand, dass es in Digg gar kein Restaurant mehr und in ganz Trin zur Zeit nur noch gerade deren zwei gibt.

Die ruhigere Zeit im **April** und **Mai** haben wir benutzt, um die Umgebung von den durch den grossen Schneedruck umgestürzten und wegen der Gefahr nachträglich gefällten Bäumen zu räumen. Rund um das Haus ist der Wald viel lichter und offener geworden. Den Planetengarten konnten wir unter Mithilfe der Erstellerinnen gerade noch säubern und jäten, bevor er beim feuchtwarmen Wetter der vergangenen Wochen geradezu explodiert ist. Wir sind gespannt, wie sich die veränderten Lichtverhältnisse auf das Vorkommen und Gedeihen der Pflanzen auswirkt. Der neu gewonnene Platz am Bort unter dem Haus lässt auch neue Möglichkeiten zur weiteren Gestaltung offen. Wer weiss, vielleicht rufen wir an dieser Stelle einmal zum gemeinsamen Erstellen eines Kinder-Spielplatzes oder eines lauschigen Plätzchens auf?

Die Kurse in und um den Planetengarten sowie einen Aufruf zum Besuch desselben – dem einzigen in der Schweiz – haben wir auch in der Region ausgeschrieben. Eine kleine Dokumentation «Planetengarten – Symbiose zwischen Botanik und Astrologie», die wir im Haus auflegen oder auf Anfrage auch versenden können, ist in Bearbeitung.

Beim Füllhorn-Treffen im **Mai** stand der Gedankenaustausch im Vordergrund. Zwar besteht (noch?) keine Nachfrage für eine gemeinsame Internet-Adresse, jedoch sind Werbeauftritte unter dem Titel «Füllhorn-/Öko-Hotels» durchaus möglich.

Die **Casa Selva** ist allerdings im Internet unter dem Verkehrsverein Trin (www.trin.ch) bereits vertreten.

Unsere grössten Bemühungen für die Zukunft gehen dahin, den Anteil der Ferienaufenthalte zu erhöhen (Kursanteil der Vorjahre bei 60–70%). Dazu gehört für uns auch, einen guten Kontakt zu lokalen und regionalen Tourismusangebietern herzustellen. Wir sind der Meinung, dass wir als Vertreter eines Segment-Tourismus in der breiten Angebots-Palette auch vorhanden sein müssen – gerade weil wir über ein anderes Angebot verfügen. Viele Anregungen in dieser Richtung sind ebenfalls von Kursleitern an uns gelangt, die Projekte unter Einbezug von Natur und Kultur unserer wunderschönen Umgebung fördern möchten. Diese weitere Verankerung scheint uns überaus wichtig.

Weil Kurs-Anmeldungen immer kurzfristiger erfolgen und dadurch nur wenig vor Beginn überhaupt entschieden wird, ob ein Kurs stattfindet oder nicht, sind eine regelmässige gegenseitige Information und Absprache zwischen der Kursleitung und uns sowie sehr viel Flexibilität auf beiden Seiten unumgänglich.



Die nachfolgenden allgemeinen Informationen über das Haus möchten wir auch diesmal wiederholen, damit Neu-Interessierte möglichst viel erfahren.

Wir behalten uns deshalb vor, bei einer kleinen Anzahl Kurs-Teilnehmer auch Reservationen von Privatgästen anzunehmen, was mit dem neu eingerichteten Stübli (Atelier) bis auf wenige Ausnahmen im Jahr gut möglich ist. Eine Anfrage, auch wenn laut Kursprogramm das Haus besetzt ist, lohnt sich also auf jeden Fall!

Im **Juli** sind noch einige Zimmer frei. Unsere Wälder laden geradezu zum Spazieren ein, unsere Berge zum Wandern, der Crestasee zum Baden und der Rhein zum Grillieren. Euer Anruf würde uns freuen!

Zum Schluss ein Wort in eigener Sache. Dorothea und ich sind im Begriff, eine GmbH zu gründen. Mit der soeben abgeschlossenen Aktienkapital-Erhöhung um Fr. 175 000.– (neues AK Fr. 475 000.–) erhoffen wir uns auch auf Betriebs-Ebene Erleichterungen (Pachtzinssenkung, kleinere Bauvorhaben), die uns langfristige Perspektiven eröffnen. Wir sind froh und dankbar für das uns erwiesene Vertrauen und freuen uns auf eine spannende und herausfordernde Zukunft.

Dorothea Simmler
Susanne Egger

Zimmer

Auf 2 Etagen verfügen wir über 5 Einzel-, 6 Doppel- sowie ein Futonzimmer, wo 4 Personen bequem Unterkunft finden. Die allermeisten Zimmer sind mit einem Balkon nach Süden ausgerichtet und je 2–3 verfügen über ein gemeinsames Bad/ Dusche mit WC und bilden zum Teil einen eigentlichen «Familienabschluss». Die Zimmer sind individuell eingerichtet und nicht sehr geräumig, dafür bietet sich der grosszügige Cheminéeerraum an Regentagen und am Abend zum Verweilen an. Der gedeckte Sitzplatz unter dem Haus öffnet sich zum Planetengarten und wird im Sommer gerne genutzt.

Kurs-Infrastruktur

Der grosse Seminarraum (50 m²) eignet sich für Gruppen bis 20 Personen und wird beliebig mit Tischen und Stühlen bestückt während der kleinere (20 m²) mit einem grossen Tisch und Stühlen für max. 10 Personen Platz bietet. Auf Wunsch stellen wir Flipchart, Whiteboard, Video und Hellraumprojektor bereit.



Lage

Die Lage des Hauses ist einzigartig. Inmitten eines lichten Nadelwaldes ist in den letzten 30 Jahren ein Wohnquartier entstanden. Und mittendrin steht die Casa Selva. Ein idealer Ausgangspunkt für Spaziergänge, Wanderungen und Bergtouren. Im Winter sind die Langlauf-Loipe in Trin-Mulin zu Fuss und das Skigebiet Flims/Laax per Postauto erreichbar.

Anreise

Wir bitten unsere Gäste, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benützen (Postauto ab Chur im Stundentakt). Von der **Bushaltestelle Trin-Porclis** bis zur Casa Selva sind es ca. 10 Gehminuten (nach 200 m Richtung Trin-Digg rechts abzweigen, nach weiteren 200 m nochmals rechts steil hinauf). Auf Voranmeldung holen wir unsere Gäste an der Haltestelle ab. **Reisegepäck muss nach Trin-Dorf (Post)** aufgegeben werden.

**Detaillierte
Unterlagen zu den
einzelnen Kursen
sind bei uns auf An-
frage erhältlich.
Wir freuen uns auf
euren Anruf!**

02.07. – 04.07.99

Die Kräuter in der Küche – Vom gesundheitlichen Wert bis zur kulinarischen Erlebniswelt der Kräuter.

Der Planetengarten bei der Casa Selva gibt uns Einblick in die grösseren Zusammenhänge vom Pflanzenwachstum und den kulinarischen Kräften. mit *Elisabeth Frei, Kräuterefachfrau, Wildensbuch/ZH*

06.08. – 08.08.99

24.09. – 26.09.99

Natur entdecken – erleben – kennenlernen – mit ihr vertraut werden

Auf Streifzügen in die nähere und weitere Umgebung von Trin erkunden wir alles Lebendige. Wir suchen den Kontakt mit der Natur, schulen unsere Wahrnehmung für sie und versuchen, Zusammenhänge zu verstehen. mit *Martin Koradi, Dozent für Kräuterheilkunde an Krankenpflegeschulen, Volkshochschulen und an der Akademie für Naturheilkunde, Basel/BS*

14.08. – 20.08.99

Maskenwerkstatt – Die Fülle des Sommers umarmen

In vielen Kulturen waren und sind Masken Bestandteil von Übergangsritualen. An diese Tradition knüpft meine Kursarbeit an, die im schöpferischen Tun der Seele Raum gibt, im Spiel mit Lehm, mit Papier und Kleister, mit Farben, mit Worten, mit Klängen, mit Tanz, im Austausch mit der Natur. mit *Vroni Glaser, Psychologin IAP, dipl. Berufsberaterin, Stäfa/ZH*

20.08. – 22.08.99

Brotbacken einst und heute

Brotbacken umfasst 4 Stufen: Getreide-Anbau, Mahl-Prozess in der Mühle, Teig-Herstellung und Backen im Holzofen. Verschiedene Teigführungsarten werden aufgezeigt. Dies soll uns helfen, ein eigenes, lebensfähiges Brot-Rezept zu entwickeln. Wir backen mit ausgereiftem und frisch gemahlenem Mehl: Festtags-Gebäck, Hefe-, Honig-Salz- und Sauerteig-Brote. mit *Annegret Bohmert, Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

27.08. – 29.08.99

Umgang mit Teekräutern

Pflanzen sammeln, ernten, fermentieren, trocknen, aufbewahren. Verschiedene Auf- und Zubereitungsformen von Tees. Grundlagenwissen bei der Zusammenstellung von Teemischungen. Wie, wo und welche Teekräuter kann ich anpflanzen? In diesem Kurs wird der Planetengarten bei der Casa Selva miteinbezogen. mit *Elisabeth Frei, Kräuterefachfrau, Wildensbuch/ZH*

17.09. – 19.09.99

Kochen mit Freude – Freude am Kochen

Gemeinsam geben wir uns an diesen Tagen der sinnlichen Verführung «Vollwertküche» hin. Ein Praxiskurs, der Planung, Kochen und Geniessen von verschiedenen vegetarischen 3-Gang Menus umfasst. Dazwischen vermittelt der Kursleiter Gedanken, Wissen und seine Erfahrungen der Vollwert und Getreideküche. Verantwortung und Sauberkeit sind dabei genauso wichtig wie Mythos oder Schönheit der Farben und Wohlgeruch der frischen Kräuter. mit *Matthias Küchler, gelernter Koch, Chur/GR*

17.09. – 19.09.99

Eindruck sucht Ausdruck

Schreiben als Spass und als Weg zu sich, zu anderen, zur Umwelt. Erzählen, Dichten, Fabulieren als Abenteuer, Als Entdeckungsreise in Gebiete ausserhalb und innerhalb mit *Kurt Schwob, Sprachwerker und Erwachsenenbildner, Solothurn/SO*

24.09. – 26.09.99

KlangRäume

Hast Du Lust, gemeinsam, spielerisch einen rhythmischen Klangteppich zu weben, neue Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken und dabei viele wunderbare Instrumente kennenzulernen? In diesem Kurs geht es um die vertiefte Auseinandersetzung mit Klang und Rhythmus, der Erforschung innerer und äusserer Klangräume, sowie der Bewegung im Klangraum. Du entdeckst den Klang in tiefer Stille und erfährst mehr über energetische Arbeit mit Gongs, Klangschalen und Stimme. mit *Stefan Fäsch, Klang-Musiker und Künstler, Masein/GR*

02.10.99

Meditatives Tanzen

Einladung zum Tanz durch die Jahreszeiten. Wir stimmen uns tanzend in den Herbst ein, indem wir das folgende Thema umkreisen: Loslassen und Einkehren. mit *Charlotte Vonäsch, Atempädagogin, Teufen/AR*

03.10. – 09.10.99

Singen und Bewegen – Kurs- und Ferien-Woche für Frauen

Wir wollen in diesen Tagen die verlorene Spur zu den lebensfördernden Quellen des Singens und Tanzens suchen. Atemwirksame Bewegungsübungen helfen uns dabei. Stimmbildung, Liedersingen und Kreistänze entwickeln heilende Kräfte. Aus Bewegung wird Klang, aus Klang wird Bewegung. mit *Charlotte Vonäsch, Atempädagogin, Teufen/AR und Edith Bangerter, Stimm- und Gesangspädagogin, Eggersriet/SG*

10.10. – 15.10.99

Diätetik nach der 4-Elementen-Lehre

Die 4-Elementen-Lehre basiert auf der griechischen Ätherlehre von Aristoteles und wurde von Göthe in den naturwissenschaftlichen Schriften und im Faust der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Nach dieser Lehre werden wir eine Ernährungs-Beratung aufbauen, die für die heutige Zeit zeitgemäss ist. mit *Annegret Bohmert, Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

15.10. – 17.10.99

Säuglings- und Kinder-Ernährung

Es werden Zusammenhänge aufgezeigt zwischen glücklicher Kindheit, gesunder und falscher Ernährung sowie ernährungspädagogischen Aspekten vom Säugling bis zur Pubertät. Aktuelle Krankheiten wie Zöliakie und Neurodermitis werden mit einbezogen. mit *Annegret Bohmert, Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

22.10. – 24.10.99

Feste und Traditionen im Jahreskreis

Mit dem intensiven Miterleben des Jahreskreislaufes sind wertvolle Traditionen und Feste entstanden. Den historisch kulturellen Aspekt entnehmen wir den keltisch christlichen Mythologien. mit *Annegret Bohmert, Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

24.10. – 30.10.99

31.10. – 06.11.99

Handholzerkurs

Neben Fälltechnik mit Axt und Zweimannsägen wird der Unterhalt der Handwerkerzeuge, die Holzbringung mit Pferden und sonst noch allerlei Wissenswertes rund um Wald und Forstwirtschaft vermittelt. mit *Renato Ruf, Förster, Trin-Digg/GR*

29.10. – 31.10.99

Mer Ka Ba Meditation

Diese Meditation basiert auf der Atem-Mediation, wird jedoch wesentlich erweitert durch Visualisationen, Körperhaltung und Mudras. In einem ersten Teil geht es um Heil werden, im zweiten um den täglichen Schutz und im dritten um die Erhöhung der eigenen Energie. mit *Christian Lattmann, Psychologe, Therapeut, Dietikon/ZH*

12.11. – 14.11.99

Ernährung während der Wechseljahre und im Alter

Sich selbst – seine eigene Biographie und Lebensaufgabe – kennenlernen. Möglichkeiten zur Reinigung und Klärung für Körper, Seele und Geist. Sinn und Wirkung der hormonellen Veränderungen. Aktuelle Fragen und Themen. mit *Annegret Bohmert, Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

26.11. – 28.11.99

Salben herstellen

Kennenlernen von Grundstoffen zur Salbenbereitung. Wir stellen folgende Salben her: Heilsalben nach Wahl, Rheuma- und Erkältungssalben, Hand- und Fußsalbe, Körpermilch, Lippenpflegesalbe. mit *Elisabeth Frei, Kräuterefachfrau, Wildensbuch/ZH*

11.12.99

Meditatives Tanzen

Einladung zum Tanz durch die Jahreszeiten. Wir stimmen uns tanzend in den Winter ein, indem wir das folgende Thema umkreisen: Ich steh an deiner Krippe hier. mit *Charlotte Vonäsch, Atempädagogin, Teufen/AR*

Übrigens

Wir haben bereits über die Weihnachtstage geöffnet.

Die traditionelle **Ski-tourenwoche** findet vom 12. bis 19. Februar 2000 statt, auch Kinder können daran teilnehmen.