



*Unsere Hauszeitung mit den
vielen persönlichen Meldungen
aus der Casa Selva hat so guten
Anklang gefunden, dass wir
diesen Weg der Information auf
jeden Fall beibehalten werden.*

*Es freut uns, Euch
bereits die dritte Auf-
lage unserer Haus-
zeitung vorstellen zu
dürfen*

Einige nicht zustande gekommenen Kurse und die wegen des schlechten Wetters ausgebliebenen Privatgäste haben uns einen **flauen Sommer** beschert. Wir haben die Zeit genutzt, **ein «Probezimmer» zu renovieren und neu einzurichten**; d.h. den Spannteppich zu entfernen und das darunterliegende Parkett hervorzuholen. Den Kasten haben wir durch ein offenes Gestell ersetzt. Nach dem Streichen von Wänden, Decke und Heizkörper hat das Zimmer nun viel an Attraktivität gewonnen; es wirkt heller und offener, einfach freundlicher. Die noch verbleibenden Zimmer mit Spannteppich werden nach und nach die gleiche Behandlung erfahren. Bereits sind wir daran, einen Familienabschluss (Ecke mit 2 Doppelzimmern und gemeinsamem Bad) in der gleichen Weise zu renovieren.

Viel Freude hatten wir an unserem **Planetengarten**: auf unseren regelmässigen Rundgängen haben wir immer wieder neue, unbekannte Pflanzen entdeckt, deren Wachstum und Blühen wir verfolgen konnten.

vermochte stets von neuem zu faszinieren. Zugleich stellt der Garten auch eine grosse Herausforderung dar, indem er unterhalten und gepflegt sein will. Für uns steht aber auch die Nutzung im Vordergrund. Vermehrt werden Kurse in und um den Planetengarten angeboten. Kräuter, Blütenblätter und Samen werden gesammelt, getrocknet (Solartrockner im Eigenbau) und sehr oft natürlich direkt verarbeitet: die Kräuter für den Tagestee und die Gewürze für den Salat und zum Kochen. Die Blumen stellen wir zu wunderschönen Strässen zusammen.

Was uns im Sommer an Logiernächten gefehlt hat, haben wir im **Spätsommer und Herbst** wieder wettgemacht. Den Ausfall von Angela haben wir dabei zu spüren bekommen. Neben viel Arbeit und langen Präsenzzeiten hatten wir viele schöne Begegnungen und positive Rückmeldungen. Die Erfahrung, dass Gäste, die das Haus an einem Familien- oder Betriebsfest kennengelernt haben, uns später auch privat wieder besuchen, bestätigt uns in unserem Bemühen, vor allem **DA zu SEIN**.

In Sachen **Werbung** bestätigt sich immer wieder, dass Mund-zu-Mund-Propaganda die beste Werbung ist. Diese Tatsache hält uns jedoch nicht davon ab, uns vor dem Medium Internet zu verschliessen: per e-Mail sind wir unter **casaselva@spin.ch** zu erreichen und auf der Webseite des Verkehrsverein Trin www.trin.ch/casaselva.htm wird unser Angebot regelmässig aktualisiert. Das **Füllhorn** hat eine eigene Adresse www.fuellhorn.ch, wo die daran interessierten Füllhorn-Hotels angeschlossen und gegenseitig vernetzt sind.



Angela frischgebackene Mutter

Angela hat am 9. August einen Sohn, Joao Pedro, geboren. Immer wieder haben wir gestaunt, wie selbstverständlich und locker sie die Zeit der Schwangerschaft und die nach der Geburt gemeistert hat. Für dieses Jahr bleibt Joao bei einer Freundin während Angela an der Arbeit ist, für nächstes Jahr hoffen wir ebenfalls auf eine gute Lösung.



Kinder und Familien willkommen



Annina im Fernsehen

Wer kennt sie nicht, unsere Annina, die bei uns einen geschützten Arbeitsplatz hat? Ihre Krankheit (PWS = Prader Willi-Syndrom), entsteht durch eine zufällige Veränderung des Erbgutes. Sie ist oft unerkant, weshalb die Vereinigung der PWS-Kranken eine Informationskampagne startet. Für die Sendung PULS des Schweizer Fernsehens wurde Annina zu Hause, in der Freizeit und bei der Arbeit in der Casa Selva gefilmt. Leider können wir an dieser Stelle nicht sagen, wann der Beitrag ausgestrahlt wird, vielleicht fällt Euch aber die Ankündigung im Programmheft auf.

Zufällig hat es sich ergeben, dass die Casa Selva in den Sommer- und Herbst-Ferien während je einer Woche nur von Familien besetzt war. Meistens waren sogar mehr Kinder am Tisch als Erwachsene. Es hat sich eine spezielle Atmosphäre von Verständnis, Rücksichtnahme und Toleranz ergeben, die die Gäste aber auch wir selber sehr geschätzt haben.

Wir bieten deshalb für nächstes Jahr Kinder-/Familienwochen an, wo vorwiegend Familien willkommen sind und Einzelgäste bei einer Anfrage/Reservation auf diesen Umstand hingewiesen werden.

Kinder- / Familienwochen

Sommer: 22.–29. Juli 2000

Herbst: 14.–20. Oktober 2000

Wir hoffen, dass dieses Angebot auf Zustimmung stösst und freuen uns auf Euren Anruf.



Nach einem Jahr Erfahrung im Betrieb und nachdem der Buchungsstand für nächstes Jahr bereits sehr gut ist, schauen wir beide optimistisch in die ZUKUNFT – um nicht von MILLENNIUM zu sprechen.

Wir wünschen allen von ganzem Herzen frohe Festtage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Es freuen sich auf ein Wiedersehen im Jahr 2000.

*Dorothea Simmler
Susanne Egger*

AG-Aktivitäten

Noch im Sommer haben Dorothea und ich im Verwaltungsrat eine Organisationsberatung verlangt, um vorab einen neuen Pachtvertrag (gültig ab 1.1.2000) erarbeiten zu helfen aber auch um bestehende strukturelle oder mögliche ideelle Angelegenheiten zu überdenken. Wir zwei angehenden Pächterinnen begrüßen diese externe Unterstützung und auch Entlastung sehr, die sich durch die Aufgabenteilung (Arbeitsgruppen) ergeben hat.

In nächster Zeit sind einige Bauvorhaben fällig wie Garderoben-/ Eingangsbereich, Aussenbelag Einfahrt, Balkongeländer Südseite, etc. Für den Betrieb am dringlichsten sind jedoch ein grosser gewerblicher Tiefkühlschrank (Tiefkühlfächer in der Gemeinschaftsanlage im Dorf gekündigt, Aufhebung der Sauna wahrscheinlich) und die Verlegung des Büros in die Casa Selva (ehemals Sauna-Liege-raum). Wir erhoffen uns dadurch auch eine Verbesserung des betrieblichen Ablaufs.

Interessiert an einer Beteiligung an der Casa Selva?

Obwohl es zur Zeit keine Aktien mehr zu kaufen gibt, könnt Ihr Euch bei uns melden: wir führen eine Warteliste. Daneben besteht die Möglichkeit sich in Form von Darlehen an der Casa Selva zu beteiligen.

Gerne geben wir Auskunft oder schicken Unterlagen zu.

voraussichtliches GV-Datum: 16.6.2000

12.–19. Februar

Familien-Skitourenwoche

 für mittlere bis fortgeschrittene Skifahrer und Familien mit *Werner Stucki, Bergführer, Carrera/GR*

25.–27. Februar

Ernährung 2000 – geniales Essen, aktuelles Wissen, ganzheitliches Handeln

 Gesund am Puls der Zeit bleiben heisst, sich immer wieder neu-orientieren, um im Gleichgewicht des Lebens mithalten zu können. Gesunde Ernährung nicht nur für das körperliche Wohlbefinden, sondern auch für geistige Wachsamkeit. Intuition, Imagination und Inspiration sind wegweisende Grundlagen für Leben und Denken im 21. Jahrhundert. Unsere Ernährungsformen müssen sich neu orientieren, damit unser Leben sein Gleichgewicht immer wieder im rasanten Wandel finden kann. mit *Annegret Bohmert, Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

5.–11. März

12.–18. März

Handholzerkurs

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

17.–19. März

Wollvlies-Duvet

 gesund, entspannt und tief schlafen unter einem selbstgenähten Wollvlies-Duvet mit *Lisbeth Gilgen, Trin-Digg/GR*

11. März; 17. Juni; 16. September

2. Dezember

Meditatives Tanzen

 Einladung zum Tanz durch die Jahreszeiten. mit *Charlotte Vonäsch, Atempädagogin, Teufen/AR*

28.–30. April

4.–6. August

15.–17. September

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*

6.–13. Mai

Heilfasten mit den 5 Elementen

 Jeden Tag ein Element erleben mit Bewegungen, Malen, Meditieren und kinesiologischen Übungen. Leicht werden, zur Ruhe kommen, Klarheit gewinnen mit *Gertrud Giannini, Krankenschwester, Tanz- und Bewegungstherapeutin, Kinesiologin Winterthur/ZH und Ursula Kurtenoglu, Sozialarbeiterin, Erwachsenenbildnerin, Kinesiologin*

19.–21. Mai

Klanggeschichten

 Gong und Wort, Klangmeditation, spielerischer Umgang mit Rhythmus und Klang und kreatives meditatives Schreiben. Eine Reise in die vielschichtige Welt des eigenen Inneren. mit *Kurt Schwob, Sprachwerker und Erwachsenenbildner, Solothurn/SO und Stefan Fäsch, Klang-Musiker und Künstler, Masein/GR*

19.–21. Mai

Zu meinen Wurzeln

 Aus der eigenen Lebensgeschichte herausfinden, welches Erbe Eltern (oder andere Bezugspersonen) und Familie mitgegeben haben, welche Muster sich durch Erziehung, Charakter finden lassen. Anhand der Kontrolldramen aus den «Prophezeiungen der Celestine» immer näher kommen und Lebensaufgabe(n) immer besser erkennen als Vorbereitung zur Umsetzung im Alltag. mit *Christian Lattmann, Psychologe, Therapeut, Dietikon/ZH*

26.–28. Mai

Kochkunst – Die Kunst des Würzens

 Unsere Nahrungsmittel sind unsere Heilmittel und unsere Heilmittel sind unsere Nahrungsmittel. Die Zusammenstellung und Qualität des Würz-Grundstockes ist die Gesundheits-Apotheke unserer Küche. mit *Annegret Bohmert, Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

31.–4. Juni

Maskenwerkstatt – Aufbruch

 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 zeigt sich das Wesen, das in dir aufbrechen will. mit *Veronika Glaser, Psychologin IAP, dipl. Berufsberaterin, Stäfa/ZH*

1. Juli; 29. Juli; 12. August;

23. September

Kräuter im Planetengarten – Der Mensch hat das ganze Pflanzenwesen in sich

 Aufzeigen der Bedeutung, des Aufbaus und des Hintergrundes des Gartens. Kennenlernen der Kräuter und deren Wesensqualität. Damit kommen wir zu einem vertieften Verständnis vom Wachstum der Pflanzen und deren Verwendungsmöglichkeiten. mit *Elisabeth Frei, Kräuterefachfrau, Wildensbuch/ZH*

7.–9. Juli

Brotbacken einst und heute

 Brotbacken umfasst 4 Stufen: Getreide-Anbau, Mahl-Prozess in der Mühle, Teig-Herstellung und Backen im Holzofen. Verschiedene Teigführungs-Arten 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*

10.–14. Juli

Gesundheit und Energiearbeit

 Mit Hilfe der inneren Kraftquelle die eigene Heilkraft spüren und geschehen lassen. Den eigenen Energiekörper neu entdecken und sorgsam im Alltag integrieren. mit *Ursula Gründler, Zert. NLP-Trainerin und dipl. Supervisorin IAP, Chur/GR*

Voranzeige

 weitere Kurse mit **Annegret Bohmert**

1.–3. September

Konservieren

20.–22. Oktober

Feste und Traditionen

3.–5. November

Glücklich älter werden

8.–14. Oktober

Singen und Bewegen

 Kurs- und Ferienwoche für Frauen mit *Charlotte Vonäsch und Edith Bangerter*

Detaillierte Unterlagen zu den einzelnen Kursen sind bei uns auf Anfrage erhältlich. Wir freuen uns auf euren Anruf!