

Hauszeitung

CASA
Selva

Nr. 5, November 2000



*Endlich ist er geboren,
seine Gestaltung ha-*

me vor allem aber im letzten halben Jahr sehr beschäftigt. Dass es neben der vielen Mühe aber auch lockere Momente gegeben hat, beweist das Foto oben, das beim Fototermin mit Ralph Feiner entstanden ist. Dennoch wollten wir uns nicht auf diese Art im Prospekt verewigen...

Wir haben viele Fotos in und um das Haus sowie von unserer Angebotspalette gemacht, um für zukünftige Hauszeitungen und für Werbematerial ausgerüstet zu sein.

*unser Hausprospekt! Sein Inhalt und
ben uns seit der Geschäftsübernah-*





Es freut uns, Euch in der Beilage den neuen Casa Selva Prospekt vorstellen zu dürfen, der die vielen allgemeinen Informationen über das Haus enthält. Wir sind gespannt auf Eure Meinungen und senden Euch auf Verlangen gerne weitere Exemplare zum Weitergeben zu.

Im ersten Halbjahr haben uns der **Hauskauf Ca'Mia** und die definitive Nutzung in Atem gehalten. Im Juni bin ich (Susi) in die grosszügige obere Wohnung eingezogen und geniesse die Vorteile des kurzen Arbeitsweges – vor allem jetzt, da die nasskalten Wintertage nahen. Mit einem Teil der neu gesprochenen Darlehen sind wir daran, ein zusätzliches Bad in das Dachgeschoss einzubauen, damit die drei oberen Zimmer allenfalls dem Betrieb zur Verfügung gestellt werden könnten.

Die untere, **2 1/2-Zimmerwohnung** (ca 60m²) hat die Casa Selva Trin GmbH gemietet, kommt uns aber sehr teuer zu stehen. Wir möchten sie deshalb hier nochmals bekannt machen und sind froh um Eure Weiterempfehlung: 2 Schlafzimmer mit je 2 Betten, Stube mit Schlafsofa, offene Küche, Dusche und separates WC. Preis bis 3 Personen Fr. 90.–/Tag, ab 4 Personen Fr. 110.–/Tag.

Da der neue gewerbliche Gefrierschrank schlussendlich in der grosszügigen Wäscherei aufgestellt werden musste (die engen Platzverhältnisse im Untergeschoss und die verschiedenen Türmasse schlossen eine andere Möglichkeit aus), **bleibt die Sauna in unserem Angebot.**

Im ehemaligen Sauna-Liegeraum haben wir noch im letzten Winter unser Büro eingerichtet, was sich äusserst bewährt hat. Als Ruhe-raum dient neu das Stübli, wo sich auch der **Gäste-PC** befindet. Dieser erfreut sich übrigens zunehmender Beliebtheit.

Rechtzeitig auf Weihnachten senden wir Euch dieses Jahr das neue Kursprogramm zu, welches sehr vielfältig und umfangreich ausgefallen ist. Viele neue Kontakte, die wir noch im letzten Jahr knüpfen konnten, kommen jetzt zum Tragen. In Zusammenarbeit mit Verena Gerber ist auch ein besonderes Sommer-Angebot entstanden, auf das wir Euch speziell aufmerksam machen, die **Regenerationstage in der Casa Selva**, vom 15. bis 22. Juli 2001, wo wir Euch rundum verwöhnen.

Ein paar Details erseht Ihr aus dem Kursprogramm,



doch alles wollen wir hier noch nicht verraten...

Verena Gerber beschäftigt sich seit ihrer Kindheit intensiv mit der Natur, mit Farben und Schwingungen. In ihren **Natur-Aufnahmen**, welche bis Oktober 2001 bei uns gesehen werden können, bringt sie das Wesen der Pflanzen zum Ausdruck. Zu jedem Bild ist ein meditatives Gedicht entstanden. Bilder und Gedichte laden ein zum Innehalten, Verweilen und sich Freuen.

Auch wenn die Casa Selva gemäss Reservationsplan im Jahr 2001 bereits «gut besetzt» aussieht, so heisst dies noch lange nicht, dass alle ausgeschriebenen Kurse wirklich zustande kommen. Es lohnt sich deshalb für Privatgäste immer, kurzfristig noch um Zimmer anzufragen, auch wenn laut Programm ein Kurs stattfindet.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen bei uns in der Casa Selva

Eure Gastgeberinnen
*Dorothea Simmler und
Susanne Egger*

19.–21.01 (1. Teil)

02.–04.02 (2. Teil)

Wiederholung:

21.–23.09, 28.–30.09

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. Neue Ernährungsformen wie Wellness, Brainfood, Powerfood deuten auf eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen hin. 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.

mit *Annegret Bohmert, dipl. Ernährungspädagogin, Zürich/ZH*

27./28.01

Langlaufen mit LinX®

Möchtest Du spielerisch-effizient auf Deinen Skiern durch die Landschaft gleiten, einen Abstoss in gezielten Vorwärtsschub umsetzen und Dich dabei leicht über dem Ski ausbalancieren? Mit LinX®, einer neuen Methode im Sport, wird Deine Koordination verbessert. Bewegungslektionen, die direkt auf die Technik ausgerichtet sind, vermitteln Dir das Gefühl, wie eine Bewegung ausgeführt wird. Mit dem entsprechenden Transfer gelingt die Umsetzung schnell, spassvoll und dem Gelände angepasst. Kurs für leicht Fortgeschrittene.

mit *Karoline Steinmann, Feldenkrais-Practitioner, Versam/GR*

05.–10.02

Ausbildung in ALG (Autonome Lebensgestaltung)

Autonome Lebensgestaltung beinhaltet Rückführungen, Geistiges Heilen, Channelling und intuitive Körpermassage.

mit *Katharina Vonow, Medium und SVNH geprüft in Geistigem Heilen, Stallikon/ZH*

10.–17.02

Familien-Skitourenwoche

Die Skitourenwoche ist für Anfänger, Fortgeschrittene, Familien und Einzelpersonen geeignet. Geplant sind Tagesausflüge von der Casa Selva aus. Je nach Wetter und Schneebedingungen ist mit einer An- und Rückreise (Auto, Zug, Postauto) von je 1–1½ Stunden zu rechnen.

mit *Werner Stucki, Bergführer, Castrisch/GR*

17.–19.02, 21.–23.02.

Snowboarden mit LinX®

Willst Du Dich beim Snowboarden frei bewegen und Dich nicht verletzen? Dazu brauchst Du einen gut organisierten Körper! In verschiedenen Lektionen (aufgebaut auf der Feldenkraismethode) lernst Du schrittweise die nötigen Bewegungsformen, die für eine gute Technik im Snowboarden erforderlich sind. Mit dem entsprechenden Transfer gelingt die Umsetzung. Mit LinX® lernst Du schneller, und es macht mehr Spass, durch den Schnee zu carven oder neue Tricks auszuprobieren. Kurse jeweils für NeueinsteigerInnen und Fortgeschrittene.

mit *Karoline Steinmann, Feldenkrais-Practitioner, Versam/GR, und Kasi Fellmann, Snowboard-instruktor SSBS, Castrisch/GR*

23.–25.02 (Einführung)

26.–28.10 (Fortsetzung)

Lichtregenerations-Meditation

Eine neue Form, Dein eigenes Licht zu finden und damit zu wachsen. Mit den «Künsten des Seins» hast Du Lernthemen, die Dich in Deinem Prozess im Alltag unterstützen. Jetzt liegt es an Dir, wage den ersten Schritt in eine ganz neue Welt.

mit *Christian Lattmann, Psychologe, Dietikon/ZH*

25.02–03.03

Bewusster leben mit Bachblüten

Die Bachblüten-Therapie ist eine einfache und natürliche Heilmethode auf der Seelenebene, die bestimmte wildwachsende Pflanzen und ihre Blüten verwendet. Die Pflanzen wurden vom englischen Arzt Dr. Edward Bach intuitiv ausgewählt und helfen dem Menschen, sein inneres Gleichgewicht und seine Harmonie aufrecht zu erhalten. Dies wiederum ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper. In diesem Seminar lernen wir die Blüten, deren Anwendung und ihre heilsame Wirkung kennen. Einführung für die «Blütenessenzenz-Herstellungs-Woche».

02.–04.03

Wiederholung: 09.–11.11

Glücklich älter werden

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, dipl. Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

04.–09.03, 24.–29.06, 10.–21.09

Ausbildung zum Medium

Medialität ist das freie Fliessenlassen der Intuition, der göttlichen Intelligenz in uns. Medialität im Alltag und in der Praxis. Es können auch einzelne Wochen besucht werden.

mit *Katharina Vonow, Medium und Heilerin, Stallikon/ZH*

17.03, 23.06, 06.10, 01.12

Meditatives Tanzen

Einladung zum Tanz durch die Jahreszeiten.

mit *Charlotte Vonaesch, Atempädagogin, Teufen/AR*

23.–25. März

Die Vier Elementenlehre zur Ermittlung einer Lebensmittelqualität

«Vier Elemente, innig gesellt, bilden die Erde, bauen die Welt» (Schiller). Erde, Wasser, Luft und Feuer sind diese lebensgestaltenden Prinzipien, die eine Qualitätsbestimmung ermöglichen.

mit *Annegret Bohmert, dipl. Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

31.03/01.04

Wollvlies-Duvet

gesund, entspannt und tief schlafen unter einem selbstgenähten Wollvlies-Duvet.

mit *Lisbeth Gilgen, Trin-Digg/GR*

7./8. April

Vorbereiten auf Wander- oder Trekkingtouren mit LinX®, einer auf Feldenkrais basierenden Methode

Variationen beim sich Vorwärtsbewegen entdecken, die ein schmerzfreies, ökonomisches Gehen im Gelände ermöglichen, das Aufsteigen vereinfachen und das Atmen erleichtern, die Trittsicherheit bei Querungen im rutschigen Gelände erhöhen und beim Absteigen Knie und Füsse entlasten.

mit *Karoline Steinmann, Feldenkrais-Practitioner, Versam/GR,*

21.–28.04

Heilfasten mit den 5 Elementen

Jeden Tag ein Element erleben mit Bewegen, 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*

04.–06.05; 05.–05.08; 14.–16.09
**Natur entdecken – erleben –
kennnenlernen – 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 Krankenpflege- und Volkshochschulen und an der Akademie für Naturheilkunde, Basel/BS*

18.–20.05

Zu meinen Wurzeln

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

mit *Christian Lattmann, Psychologe, Dietikon/ZH*

22.–27.05

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*

08.–10.06

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/ISO, und Stefan Fäsch, Klang-Musiker und Künstler, Masein/GR*

15.–22.07
**Nicht verpassen –
Regenerationstage in der Casa
Selva – Eine fröhliche Woche
zum Wohlfühlen und sich Ver-
wöhnenlassen**

Im Pensionspreis inbegriffen sind Angebote wie Tagesbeginn mit Wohlfühl-Bewegungen, die die Energien sanft und gezielt ins Fließen bringen, Workshops und Vorträge je nach Nachfrage und Wetter, Sauna, Magnetfeld-Therapie, Sternen-Bad im Crestasee mit abschliessendem Glühwein-Trunk, täglich happy hour vor dem Abendessen und natürlich unsere Wohlfühl-Küche für Geniesser.

Separat verrechnet werden Akupunktur-Massagen nach Penzel und Eugemed Regenerationstherapien, welche Verena zusätzlich anbietet. mit *Verena Gerber, Praxis für Lebensenergie, Wallisellen/ZH*

22.–28.07

**Blütenessenzen-Herstellung-
Woche**

Das Selber-Herstellen von Blütenessenzen verhilft zu tieferem Verstehen der Natur und zum besseren Erfühlen der Pflanzenschwingungen. In dieser Woche werden wir uns eingehender mit der Schwingung von Pflanzen und Blüten befassen. Wir lernen, die Blüten in der Natur zu erkennen und selber Essenzen herzustellen.

Grundkenntnisse über Bachblüten sind erforderlich (z.B. Kurs «Bewusster leben mit Bachblüten»). mit *Gertrud Hirsekorn, dipl. Lebensberaterin und geprüfte Bach-Blüten-Therapeutin, St. Gallen/SG*

05.–10.08

**Selbst-Bewusst-Sein –
ein sinnlich-besinnlicher
Ferienkurs mit den vier
Elementen**

In dieser Ferienwoche gibt es viel Zeit in der Natur rund um die Casa Selva. Wir werden direkten Kontakt haben zu den vier Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft und daraus neue Erfahrungen bis zu persönlichen Grenzüberschreitungen ausloten können.

mit *Christian Lattmann, Psychologe, Dietikon/ZH*

17.–19.08
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, dipl. Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*



Voranzeige

**«Was ich eigentlich noch
sagen wollte...»**

07.–09.09 2001

mit *Peter und Kurt Schwob*

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

30.09.–6.10 2001

mit *Charlotte Vonaesch und
Edith Bangerter*

Ernährungspädagogik

02.–04.11.2001

mit *Annegret Bohmert*

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

CASA SELVA · Pension für Ferien und Kurse · 7014 Trin-Digg
zertifiziert durch den Ökomarkt Graubünden mit 4 von 5 Ökosteinböcken
Tel. 081 635 17 75 · Fax 081 630 41 21 · casaselva@spin.ch, www.trin.ch/casaselva