

Sommer-Rückblick

Das anhaltend schöne und warme Wetter (ausser im September) hat uns eine ziemlich ausgeglichene Belegung gebracht. Kurse, Privatferien und die **Wanderlager von Plussport und Insieme** waren denn auch für alle Beteiligten ein Erfolg.

Die neu ausgeschriebenene **Regenerationstage** haben wir mit grossem Erfolg, jedoch mit einer minimalen Teilnehmerzahl, durchgeführt. Das Rahmenprogramm für diese Woche hat Verena Gerber, Praxis für Lebensenergie, Wallisellen, gestaltet und daneben auch Ihre vielfältigen Therapien angeboten. Sie ist überhaupt mit der Idee an uns gelangt und hat mit uns das Konzept erarbeitet. Verena, Dir gebührt unser allerherzlichster Dank. Wie für alle Teilnehmerinnen so war es auch für Dorothea und mich eine ganz spezielle Woche. Zum ersten Mal sind wir selber als «Programm-Mitgestalterinnen» aktiv tätig gewesen: mit Dorothea wurden Capuns gekocht – und natürlich später auch verspiessen – und mit mir Bälle oder Steine gefilzt. Die durchwegs guten Rückmeldungen und Anregungen veranlassen uns, für den Herbst 2002 nochmals eine solche Woche zu planen. Wir verweisen auch auf die «Verwöhn-Woche» vom 7. bis 14. Juli im kommenden

Sommer, wo Charlotte Vonaesch Atembehandlungen in Einzelstunden anbietet. In Kombination mit ein paar Ferientagen in der Casa Selva doch die ideale Art der Erholung...

Auch dieses Jahr haben sich die **Kinder-/Familienferien** auf zwei Wochen im Sommer und eine Woche im Herbst konzentriert. Immer wieder erkundigen sich Gäste bei Anfragen, ob und wann wir denn Kinder im Haus haben. **Nächstes Jahr bieten wir deshalb zwischen dem 20. und 28. Juli (An-/Abreise Samstag oder Sonntag) 7 Übernachtungen zum Preis von 6 an. Einzige Bedingung: mindestens ein Kind muss dabei sein!**

Nach dem grossen Schnee im Winter 99/00 haben wir uns gefragt, welche Auswirkungen die veränderten Lichtverhältnisse wohl auf den **Planetengarten** haben. Ein eindrucksvolles Ereignis haben wir mit staunenden Augen in diesem Jahr mitverfolgen können: der **Riesenfenchel** ist auf 3 m Höhe angewachsen und hat in diesem Sommer erstmals seit seiner Pflanzung 96/97 **geblüht**. Lange haben wir uns gewundert, wie er immer neue Zweige hervorgebracht hat, bis endlich eine Blüte kam. Was uns der nächste Sommer wohl Neues bescheren wird?

Der Riesenfenchel



Behinderten - Ferien

Auf unser Rundschreiben hat sich für nächstes Jahr eine Behinderten-Wohngruppe angemeldet.

Für Einzelbetreuung wie wir sie auch anbieten haben wir bis anhin noch keine konkrete Anfrage bekommen, weshalb wir unser Angebot wiederholen.

Es richtet sich an...

- Gruppen aus dem Bereich «Begleitetes Wohnen», die mit eigenen Betreuern zu uns in die Ferien kommen, und an
- Einzelpersonen mit einer geistigen Behinderung oder mit anderen, die Selbständigkeit einschränkenden Behinderungen

Vielleicht gibt es auch in Eurem beruflichen oder privaten Umfeld die Möglichkeit, unser Haus für diese besondere Art der Betreuung weiterzuempfehlen?

Gerne geben wir weitere Auskünfte (separates Infoblatt anfordern).

Gedenken an Dora Blanc

Das soziale Engagement der Casa Selva ist nicht neu. Neben den eingangs erwähnten Lagern, haben immer wieder Behinderte – mit und ohne Betreuer – hier Ferien verbracht. Auch sind viele aus unserem Umkreis im sozialen Bereich tätig. So auch Dora Blanc, Aktionärin und Darlehensgeberin, die in der Maurerschule in Winterthur, Schu-

le für cerebral gelähmte Kinder, gewirkt hat: als Köchin fürs Mittagessen und als Lehrerin, die ihr Wissen in Kochen und Ernährung ganz allgemein in kleinen Gruppen an Interessierte weitergegeben hat. Ende September ist sie nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben. Ihre Schwester hat veranlasst, dass die Kollekte uns zugute kam. Wir

danken Frau Aurelia Bürchler ganz herzlich für die uns zugekommenen Spenden, von denen wir uns etwas Spezielles (z.B. Stuhlkissen für den Essraum, Vorhänge für Zimmer) kaufen werden – eine bleibende Erinnerung an Dora als treuen Gast und interessierte GV-Besucherin.

Umbau Föhrenwinkel

Der **Bad-Umbau im Dachgeschoss** des Hauses Föhrenwinkel ist nun abgeschlossen. Noch müssen ein paar Arbeiten in angrenzenden Räumen erledigt werden, Bad und Dachzimmer werden aber schon rege genutzt. Neben der Ferienwohnung steht dem Betrieb nun eine zusätzliche Dépendance zur Verfügung. Gerade für Kurse

ist die Nachfrage nach Einzelzimmer immer sehr gross, so dass wir oft wenig Möglichkeit haben, daneben noch Reservationen von Privatgästen anzunehmen. Nun besteht eine Möglichkeit mehr, beides parallel zu führen, ohne dass sich eine der Gruppen von der anderen eingeschränkt fühlen muss.

Ob als Privatgast oder als KursteilnehmerIn, Ihr seid uns immer willkommen: einfach jederzeit anfragen!

Eure Gastgeberinnen
Dorothea Simmler und
Susanne Egger



ÜBRIGENS

Die GV findet am 11./12. Mai 2002 in der Casa Selva statt. Die Einladung – mit besonderem Programm – folgt später mit separater Post, das Datum aber bitte bereits vormerken.

Januar – August 2002

19./20. Januar

Langlaufen mit LinX® –

Klassische und Skatingtechnik
Möchten Sie spielerisch-effizient auf Ihren Skiern durch die Landschaft gleiten? Einen Abstoss in gezielten Vorwärtsschub umsetzen und sich dabei leicht über dem Ski ausbalancieren? Mit LinX® gelingt die Umsetzung schnell, spassvoll und dem Gelände angepasst.

mit *Karoline Steinmann, Feldenkrais-Practitioner, Versam/GR und Iris Heiniger, Sportpädagogin, Feldenkrais-Practitioner, Unterseen*

19./20. Januar

18. bis 20. Februar

22. bis 24. Februar

9./10. März

Snowboarden mit LinX®

Müheles gleiten, rutschen und carven... Spielerisch Bewegungsvariationen erlernen, die ein unfallfreies Snowboarden ermöglichen. Mit LinX® erleben Sie neue Freiheiten und lernen, Ihrem Körper angepasst, sicher und lustvoll.

mit *Karoline Steinmann, LinX®-Ausbildnerin, Feldenkrais-Practitioner, Versam/GR, und Kasi Fellmann, Snowboardinstruktur SSBS, LinX®-Snowboardlehrer, Castrisch/GR*

26./27. Januar

2./3. März

Tiefschneefahren mit LinX®

Das Skifahren abseits der Piste erlernen oder verfeinern. Entdecken Sie mit LinX® Bewegungsvariationen, die ein sicheres, spassvolles Tiefschneefahren ermöglichen. Mit LinX® erweitern Sie Ihre Bewegungsgrenzen und erleben neue Freiheiten.

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

9. bis 16. Februar

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*

22. bis 24. Februar (Einführung)

1. bis 3. November (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*

24. Februar bis 2. März

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-Herstellung-Woche».

mit *Gertrud Hirsekorn, dipl. Lebensberaterin und geprüfte Bach-Blüten-Therapeutin, St. Gallen/SG*

2./3. März

Wollvlies-Duvet

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

mit *Lisbeth Gilgen, Trin-Digg/GR*

8. bis 10. März

Lebendige Ernährung

bestimmt die Klangfarben unserer Gedanken, Stimmungen, Dynamik, Power, die innere Leichtigkeit, Kreativität, Souveränität und Übersicht. Optimale Ernährung unterstützt körperliches Wachstum, geistige Entwicklung, gestaltet und verwaltet unsere Lebenskräfte, formt und fördert Körper, Seele und Geist. Kreative und sorgfältige Zubereitung sowie genussvolles Essen sind:

Ein Privileg des Menschen – also eine Kunst!

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

18. März

Einführende Meditationsübung

(Abendveranstaltung)

Im Frieden mit uns selbst sind wir im Frieden mit der Welt. Einfache Übung, die leicht in den Alltag integriert werden kann.

19. März

Meine Energien sinnvoll einsetzen

(Tages-Seminar)
Im Gleichgewicht zwischen Tun und Nichttun liegt die Kunst der ausgeglichenen Lebensführung. Wissen, «Werkzeuge» und Selbsterkenntnis verhelfen zu mehr Energie, Lebensfreude und zur Entfaltung des eigenen Potentials.

mit *Franziska (Marie-Louise) Fischer, Dip. Natural Spiritual Healer (N.S. Helerin), Dip. Progressive Counsellor (Beraterin)*

22. bis 24. März

Diätetik

Nahrungsmittel als Heilmittel – eine Dienstleistung für Körper, Seele und Geist

Die WHO hat Gesundheit als Zustand des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens = «Well being» definiert. Das Wissen um Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit ist heute vorhanden. Die wissenschaftliche Medizin und Erfahrungs-Medizin sind einander näher gekommen. Dank vernetztem Denken können wir heute Nahrungsmittel gezielt als Heilmittel verstehen und einsetzen.

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

6./7. April

14./15. September

Wandern und Laufen –

Bewegungsoptimierung mit LinX®

Entdecken Sie Variationen der Vorwärtsbewegung, welche ein schmerzfreies, ökonomisches Gehen im Gelände ermöglichen, das Atmen beim Aufsteigen erleichtern, die Trittsicherheit erhöhen und die Knie beim Absteigen entlasten.

Mit LinX® lernen Sie verschiedene Geh- und Laufstile, die Sie schnell dem Gelände entsprechend umsetzen können.

mit *Karoline Steinmann, LinX®-Begründerin, Feldenkrais-Practitioner, Versam/GR*

20. April, 8. Juni

7. September, 30. November

Meditatives Tanzen

Einladung zum Tanz durch die Jahreszeiten.

mit *Charlotte Vonaesch, Atempädagogin, Teufen/AR*

26. bis 28. April

Mer-Ka-Ba-Seminar

Das 3-tägige Seminar basiert auf der Lehre «Blume des Lebens» nach Drunvalo Melchizedek. Hier wird die ursprüngliche Meditationsform der Merkaba gelehrt. Weitere Inhalte stammen aus der Heiligen Geometrie des Lebens. Alle Meditationen setzen die Öffnung des Christus-Herzen voraus, in die Technik hier eingeführt wird.

mit *Hannelore Volkmann, Merkaba-Lehrerin, Heilpraktikerin, Schamanin, Lehrerin der Kosmischen Energien, D-Hanau*

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

3. bis 5. Mai

2. bis 4. August

27. bis 29. 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*

10. bis 12. Mai

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 «Propheten der Celestine» immer näher kommen und Lebensaufgabe(n) immer besser erkennen als Vorbereitung zur Umsetzung im Alltag.

mit *Christian Lattmann, Psychologe, Dietikon/ZH*

24. bis 26. Mai

4-Elementen-Lehre

Einweihung in die 4-Elementen-Lehre, sowie meditatives Erfühlen und Wahrnehmen der Feuer-, Wasser-, Wind- und Erde-Energien. Tiefes Wissen um diese Elemente und Manifestation in unserem Bewusstsein. Anlehnung an Seminar von Annegret Bohmert «Die 4 Elemente in unserer Nahrung».

mit *Hannelore Volkmann, Merkaba-Lehrerin, Heilpraktikerin, Schamanin, Lehrerin der Kosmischen Energien, D-Hanau*

31. Mai bis 2. Juni

Die 4 Elemente in unserer Nahrung

«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, Zürich/ZH*

21. bis 23. Juni

Eindruck sucht Ausdruck

Schreiben als Spass und als Weg zu sich, zu anderen, zur Umwelt. Geschichten, Sprachspiele auf der Suche nach dem richtigen Wort. Tiefsinniges und Lustvolles.

mit *Kurt Schwob, Sprachwerker und Erwachsenenbildner, Solothurn/SO*

7. bis 14. Juli

Verwöhn-Woche – Ferientage mit Atembehandlungen als Zusatzangebot

Nebst der herrlichen Landschaft von Trin und der besonderen Atmosphäre in der Casa Selva geben Atembehandlungen (Atem und Bewegung oder Atemmassage auf der Basis der Psychotonik nach Glaser) Anstoss zu einer vertiefteren Regeneration für Leib und Seele. Die Möglichkeit, die Umwelt über den Körper auf neue Weise wahrzunehmen, erweitern und bereichern auch das Ferienerlebnis.

mit *Charlotte Vonäsch, Atempädagogin, Teufen/AR*

14. bis 20. Juli

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

Wir wollen in diesen Tagen die verlorenene 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*

21. bis 27. Juli

Blütenessenzen-Herstellungswochen

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 «Bewusstes Leben mit Bachblüten»).

mit *Gertrud Hirsekorn, dipl. Lebensberaterin und geprüfte Bach-Blüten-Therapeutin, St. Gallen/SG*

4. bis 9. August

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*

23. bis 25. August

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

6. bis 8. September 2002

«WAS ICH EIGENTLICH NOCH SAGEN WOLLTE...»

mit *Peter Schwob und Kurt Schwob*

4. bis 6. Oktober 2002

MEDITATIVES MALEN – Lichtsymbole entschlüsseln

mit *Hannelore Volkmann*

25. bis 27. Oktober 2002

ERNÄHRUNGSPÄDAGOGIK

und

8. bis 10. November 2002

GLÜCKLICH ÄLTER WERDEN

mit *Annegret Bohmert*

CASA SELVA · Pension für Ferien und Kurse · 7014 Trin-Digg

zertifiziert durch den Ö+ mit 4 von 5 Ökosteinböcken

Tel. 081 635 17 75 · Fax 081 630 41 21 · info@casaselvatrin.ch, www.casaselvatrin.ch