

## Persönliches

«Du führst die Casa Selva alleine, wie machst Du denn das?» Dies ist wohl eine der mir in letzter Zeit am häufigsten gestellten Fragen. Darauf kann ich nur antworten, dass ich zwar die alleinige Verantwortung trage, aber auf die tatkräftige Unterstützung von vielen mir lieben und nahen Menschen zählen darf: Den intensiven Alltag würde ich nie bewältigen ohne meine langjährigen treuen Mitarbeiterinnen: Angela, die nach einem Wintermonat zu Hause in Portugal bereits wieder zurückgekehrt ist, und mich in der Küche enorm entlastet. Elsbeth und Käthi, die vor allem die Zimmer machen, aber vermehrt auch andere Aufgaben selbständig übernehmen werden. Elsbeth löst mich zudem ab und zu beim Frühstücksservice ab. Und dann habe ich natürlich meine



Auch Kater Kasimir gehört zur Casa-Selva-Familie.

«Küchengehilfin» – wie sie sich auf Ferienkarten selber nennt – Annina. Wer hätte gedacht, dass sie dieses Jahr bereits ihren 30. Geburtstag feiert und im letzten Jahr ihr 10-Jahre-Arbeitsjubiläum in der Casa Selva? Gerne stelle ich sie alle in einer der nächsten Hauszeitungen persönlich vor.

**Liebe Frauen, danke, dass Ihr auch weiterhin dabei seid!**

«Hinter den Kulissen» sozusagen hilft mir meine Familie, einen Traum zu verwirklichen:

- Mein Lebenspartner Felix, der mir neu auch als Verwaltungsrat voll und ganz zur Seite steht. Ohne sein Mitdenken und sein berufliches Wissen und Wirken wäre es mir kaum möglich, den nun vergrösserten Haushalt zu bewältigen und die beiden Liegenschaften mit Umgebung zu unterhalten.
- Mein Bruder Andreas, Gartenarchitekt und Raumplaner, den ich «aufbieten» kann, wenn wieder Mal eine Garten- oder Holzaktion fällig ist.
- Christian, mein jüngerer Bruder mit seiner Kugelrund GmbH, der meine Homepage auf den neusten Stand bringt und sie mit innovativen Projekten attraktiver macht.
- Meine Mutter, die bereits tagelang Vorhänge für mich genäht hat und als pensionierte Arbeitsschullehrerin wohl immer wieder Mal zum Einsatz kommen wird.



Annina auf dem Heimweg.

- Mein Vater meldet sich jeweils, wenn er Zeit hat, um z.B. Bäume und Sträucher zurückzuschneiden, die Garage aufzuräumen oder Gartentische abzuschleifen und neu zu bemalen.

**Ohne Euch alle hätte ich den Schritt in die Selbständigkeit nicht gewagt!**

Dorothea arbeitet 80% als Köchin im Behindertenwohnheim Schanzacker an der Schanzackerstrasse in Zürich. Sie wohnt weiterhin in Trin und pendelt. Auch Ihr möchte ich auf diesem Weg ganz herzlich danken, dass sie mir mit ihrem Einsatz bis zuletzt und mit ihrer Erfahrung einen guten Start ermöglicht hat. Ich wünsche ihr berufliche Befriedigung und persönliches Wohlergehen.

An der letzten a.o. Generalversammlung wurde der Verwaltungsrat personell auf 7 Mitglieder und 1 Beisitzer erweitert. Eine Arbeitsteilung innerhalb des VR wird mich von Aufgaben entlasten, die bis anhin vom Betreiber für die AG erledigt wurden. Der «aufgestellte» Austausch und die offene und positive Einstellung aller macht mir Freude

und gibt mir Rückhalt und die Entlastung, die ich brauche, um mich ganz dem Betriebsalltag widmen zu können. Mein Dank gilt den «alten» Verwaltungsräten Lisbeth Gilgen (auch eine persönliche Freundin von mir) und Christian Luginbühl sowie den neuen Rita Ackermann, René Spack, Patrick Neff, Robert Krampen und Felix Bösch.



*Hopfen mit Hut*

Die Umtausch-Aktion 1 Pensionsgutschein gegen 3 Nusstorten-Gutscheine hat guten Anklang gefunden. Es haben sich viele gemeldet, die in den letzten Jahren ihre Gutscheine nicht mehr einlösen konnten und nun so auch in den Genuss – im wahren Sinn des Wortes – dieser Art von «Dividende» kommen.



*Ausblick vom Futonzimmer ins Safiental.*

Übrigens:  
Die nächste GV findet voraussichtlich am Freitag, den 20. Juni 2003 in Zürich oder Trin statt.

## Sommer - Aktion

Seit dem schneereichen Winter 1999, wo am Bord unten einige Bäume umgefallen sind oder gefällt werden mussten, haben wir uns bemüht, die freige-wordene Fläche möglichst nicht einwachsen zu lassen und alles Grünmaterial abzuführen. Ende letzten Sommers ist nun ein Kabel für Radio, Fernsehen und Internet bis ans Haus gezogen worden. Nach den Grabarbeiten haben wir Material nicht mehr aufschütten lassen und so beim alten Hasenstall ein neues

Stück Garten erhalten. Ich werde diesen Frühling das Kräuterrondell vor der Waschküche dorthin verpflanzen. Schon immer habe ich mir vorgestellt, den Sandkasten ans Bord runterzusetzen. Dann würde nämlich vor dem Sitzplatz unter dem Haus aus dem vormals kleinen Rasenstücklein eine etwas grössere Blumen- oder Liegewiese.

Die Casa Selva eignet sich als Aufenthaltsort für Familien ganz

besonders. Ums Haus und in unmittelbarer Nähe kann man so vieles unternehmen und erleben, die Möglichkeiten im Wald, am Wasser und am Berg sind so vielfältig, unser Angebot gerade vor der Haustür so reichhaltig. Ich wünschte mir, mit dieser Sommer-Aktion neue Ferien-Gäste zu gewinnen. Andererseits gilt es, vermehrt Synergien zu nutzen und unsere herrliche Gegend auch anderen Menschen zugänglich zu machen, so dass sie offen und aufmerksam die Umgebung erfahren und erleben können. Von neuen Vernetzungen zeugt das nachfolgende Kursprogramm: «Aus der Bewegung philosophieren» und das «philosophische Café» sind auf Anregung von Karoline Steinmann entstanden.

In diesem Sinne freue ich mich auf weitere neue Projekte, die die Casa Selva noch belebter und beliebter machen.

*Eure Gastgeberin Susanna Egger*

10. bis 17. August 2003:

### «Wir bauen einen Spielplatz» mit Eltern und Kindern

Unter kundiger Anleitung von Andreas Egger beginnen wir am Bord vor der Casa Selva mit einem Sandkasten, mit einem Podest für eine mögliche Baumhütte und mit einer Tarzanschwinge. Durch Zurverfügungstellung von Material und Werkzeug soll der Spielbereich durch Kinder laufend weitergestaltet werden. Einsatz je nach Möglichkeit, Fertigkeit und Kräften für Vater und Sohn, Mutter und Tochter oder die ganze Familie. Spezieller Tagesausflug als Belohnung sowie besonderes Rahmenprogramm je nach Teilnehmerinteresse und Wetter.

Anmeldung und Info in der Casa Selva

März 2003 – Dezember 2003

5./6. April

13./14. September

25./26. Oktober

## Wandern und Laufen – Bewegungs-optimierung 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, Feldenkraus-Practitioner, Versam/GR*

2. bis 4. Mai 03

1. bis 3. August 03

12. bis 14. September 03

## 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*

9. bis 11. Mai

Beginn Freitag 20.00h

## 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*

16. bis 18. Mai

## Schamanismus für Fortgeschrittene

Kraftort, Krafttanz, Kraftlieder, Visionssuche, Kraftbündeln im Krafttanz und Kraftzeichen finden, Kraftort erwählen für Dein Energiefeld, Selbstfindung durch Kraftlieder, Ziel erkennen durch Deine Vision.

Mit *Hannelore Athena Volkmann, Lehrerin der Hermetik und Merkaba, Heilpraktikerin, Psychologin, Schamanin, D-Hanau*

23. bis 25. 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 «Prophezeiungen der Celestine» immer näher kommen und Lebensaufgabe(n) immer besser erkennen als Vorbereitung zur Umsetzung im Alltag.

Mit *Christian Lattmann, Psychologe, Dietikon/ZH*

13. bis 15. Juni

## Fünf Elemente in Magie und Ausführung

Einweihung in die Fünf Elemente; meditatives Erfühlen und Wahrnehmen der Feuer-, Wasser-, Wind- und Erde-Energien, sowie der Energie der allumfassenden Liebe. Tiefes Wissen der Elemente sowie Manifestation in unserem Bewusstsein. Persönliches Erfühlen der Auferstehungslehre in der Kristallheilung.

Mit *Hannelore Athena Volkmann, Lehrerin der Hermetik und Merkaba, Heilpraktikerin, Psychologin, Schamanin, D-Hanau*

4. bis 6. Juli

## Schlauheit mit Löffeln essen

Ausgewogene Ernährung für unsere Kinder hat direkten Einfluss auf die Denkfähigkeit. Sie beinhaltet die drei weisen Gaben: Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Ausserdem können wir mit bewusster Ernährung das Verhalten unserer Kinder beeinflussen und Ursachen und Zusammenhänge für Willensschwäche, Aggressionen und Suchterscheinungen erkennen.

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

6. bis 12. Juli

## 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 Bangarter, Stimm- und Gesangspädagogin, Eggersriet/SG*

7. bis 12. Juli

## Natur und Tarot Experimentieren mit dem Spiel des Tarot – in der wunderschönen Umgebung der Casa Selva

Wir setzen uns spielerisch mit den Inhalten und Figuren der Tarotkarten auseinander, lassen sie wirken, beziehen die Natur mit ein und kommen in Bewegung. Wir haben einerseits viel Raum für uns allein – und andererseits lassen wir uns im Zusammenspiel mit der Gruppe (und ihren Figuren) überraschen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mit *Ruth Wallimann, Supervisorin BSO und begeisterte Tarot-Spielerin, Luzern*



Dieser Kurs wird nicht ausgeschrieben, da es bereits jetzt eine Warteliste dafür gibt: Filzen mit Maria Sohm zum Thema Herbst.

12./13. Juli

## Philosophisches Café

jeweils 10.30–12.30 Uhr, Preis Fr. 30.–

16. August

## Philosophie des Wassers (Wasserworkshop)

Wasser in der Kultur, Religion, und Philosophie, 14.00–17.00 Uhr, Preis Fr. 75.–

17. August

## Philosophisches Café

10.30–13.00 Uhr, Fr. 35.–

Ort und Anmeldung: Restaurant Bahnhofli in Versam-Station, inmitten der faszinierenden Ruin'aulta – Vorderrheinschlucht 081 645 11 91  
Mit *Detlef Staude, Philosoph, Fribourg/FR*

13. bis 20. 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 Regeneratin 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*

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

20. bis 25. Juli

### **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*

20. bis 26. Juli

### **Blütenessenzen-HerstellungswWoche**

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*

25. bis 27. Juli

### **Meditatives Malen – Lichtsymbole entschlüsseln**

Meditieren in der freien Natur sowie unter dem Sternenhimmel. Lichtschiffe identifizieren.

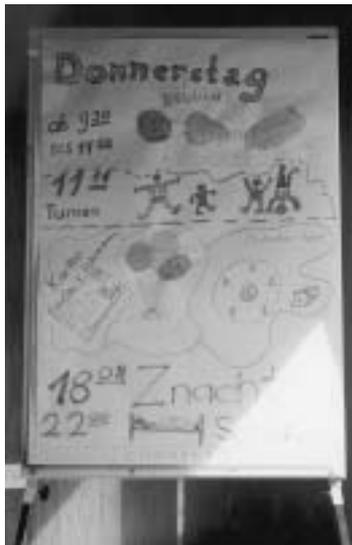
Themenvielfalt: Die Themen empfangen ich immer neu für die jeweils angemeldete Gruppe. Aus der Gruppendynamik entsteht das gewählte Thema und die Folge, Dein spezielles Bild. Dieses Bild ist Dein Weg für den nächsten Bewusstseinsritt! Eine Hilfe für Dein Suchen nach dem Heiligen Gral.

Mit *Hannelore Athena Volkmann, Lehrerin der Hermetik und Merkaba, Heilpraktikerin, Psychologin, Schamanin, D-Hanau*

6. bis 10. August

### **Bioenergetics in Everyday Life**

Körperpsychotherapeutischer Selbsterfahrungsworkshop (in Englisch) Mit *Vivian Guze, Psychotherapeutin, Bioenergetische Analytikerin, IIBA, USA-New York*



*Plusport und Insieme haben ihre Wanderlager dieses Jahr in eine andere Region verlegt. So könnte auch Euer Ferien-Programm in der Casa Selva aussehen ...*

22. bis 24. 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*

30./31. August

### **Kontemplativer Tanz**

Beim Tanzen nehmen wir Abschied vom Sommer und danken für die Fülle des Herbstes. Im Wechsel von Ruhe und Bewegung schliessen wir uns an an den grossen Atem der Natur.

Mit *Charlotte Vonäsch, Atempädagogin, Teufen/AR*

19. bis 21. September

Beginn Freitag 20.00h

### **Was ich eigentlich noch sagen wollte ...**

Schöpferischer und lustvoller Umgang mit dem oft Nicht-Gesagten. Spielerisch und entdeckungs-freudig mit Sprache umgehen, Grenzen ertasten, von anderen ein Echo verlangen, wenn man Lust dazu hat. Ein Abenteuer im Bereich unseres alltäglichsten Kommunikationsmittels.

Mit *Peter Schwob, Psychotherapeut SPV, Basel/BS und Kurt Schwob, Sprachwerker und Erwachsenenbildner, Solothurn/SO*

3. bis 5. Oktober

### **Seelenheilung – Weg der Seele in die Befreiung**

Durch verschiedene Techniken und geistige Verbindungen den Seelenausgleich und die seelische Balance finden.

Auszug: Meditationen, Kristall-Heilung, Schwingung verändern, Rebirthing, energetisches Heilen sowie Genesung der Seele in Verbindung mit Heilung der Seelenstruktur.

Folge: DNS-Veränderung, Musterlöschen und neu codieren.

Mit *Hannelore Athena Volkmann, Lehrerin der Hermetik und Merkaba, Heilpraktikerin, Psychologin, Schamanin, D-Hanau*

18./19. Oktober

### **Kontemplativer Tanz**

Beim Tanzen nehmen wir Abschied vom Herbst und stellen uns auf den Winter ein. Im Wechsel von Ruhe und Bewegung schliessen wir uns an an den grossen Atem der Natur.

Mit *Charlotte Vonäsch, Atempädagogin, Teufen/AR*

7. bis 9. November

### **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*

15./16. November

### **Aus der Bewegung philosophieren**

Geistige und körperliche Beweglichkeit hängen eng zusammen. Sie zu aktivieren hält fit und ermöglicht tiefgehende, beglückende Erfahrungen und eine neue Ausgewogenheit.

Mit *Karoline Steinmann, Feldenkrais-Pädagogin, Versam/GR und Detlef Staude, Philosoph, Fribourg/FR*

29./30. November

### **Adventszeit neu gestalten und geniessen**

Einstimmung und Neuorientierung für die Advents- und Weihnachtszeit

Mit *Ursula Gründler, Zert. NLP-Trainerin und dipl. Supervisorin IAP, Chur/GR*

13./14. Dezember

### **Gönnen Sie sich ein Feldenkrais-Wochenende!**

Weniger Verspannungen und Schmerzen, mehr Flexibilität und körperliches Wohlbefinden.

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