

## CASA SELVA – 15 Jahre Geschichte...

Da die Casa Selva im nächsten Jahr ein rundes Jubiläum feiert, steht die 10. Hauszeitung ganz im Zeichen der Geschichte. Wir halten Rück- und auch Ausschau, auf AG- wie auch auf Betriebs-Ebene. Deshalb fällt der Bericht über das bald vergangene Jahr etwas kürzer aus als gewöhnlich. Als eine der frühen AktionärInnen und immer noch regelmässige Besucherin schreibt Hannelore Hafner über ihre Beweggründe für Ihr Engagement. Die Geschichte des Hauses ist überhaupt bei vielen Gästen ein beliebtes Thema. Deshalb werden wir «ein Geschichtsfenster» zusammen mit einer Bildergalerie nächstes Jahr in die Homepage integrieren.

Während des wie üblich flauen Frühlings konnten wir uns vortrefflich auf den Sommer vorbereiten: ein umfassender Hausputz von Käthi und Elsbeth; daneben hat Angela alle Stuhlklissen für den Essraum neu überzogen und Vorhänge für die Bäder genäht. Bevor es dann für uns alle endlich Ferien gab, waren Annina und ich noch mit dem Versand der letzten Hauszeitung beschäftigt. Über den Sommer hatten wir erstmals eine fast ausgeglichene Belegung. Es fehlten jedoch die Spitzenwerte vom Vorjahr, obwohl der Sommer so schön

war und uns zusätzlich noch viele kurzfristige Feriengäste brachte. Es sind jedoch Kurse, Ausbildungen und auch Wanderlager von Behinderten-Organisationen weggefallen; Lücken im Reservationsplan, die sich nicht so leicht wieder schliessen lassen.

**Als Ergänzung zu den vorwiegend Wochenend-Kursen brauchen wir unbedingt zusätzliche Aus- und Weiterbildungen unter der Woche. Durch die Lage des Hauses sind dafür vor allem Kurse prädestiniert, welche draussen stattfinden oder welche etwas mit der Natur, der Kultur und Geschichte der Gegend zu tun haben. Für jede erfolgreiche Vermittlung einer Reservation/ Gruppe, verschenken wir ein Wochenende für 2 Personen (2 Übernachtungen, Halbpension).**

In einer wettermässig sehr launischen Augustwoche haben wir mit Hilfe von Paul Huber, Jole Passerini mit Sohn Nico sowie Peter Pandiani die Arbeiten für den Spielplatz am Bord in Angriff genommen. Leider fehlte der krönende Abschluss, konnte doch die Spezialfirma die Seile nicht in der gleichen Woche sondern erst später montieren. Rechtzeitig auf die Herbstferien war aber alles fertiggestellt und wurde schon rege benutzt.



*Casa Selva im Jahr 1973*

Ich danke allen Helfern für den tolen Einsatz und fürs Durchhalten bei Hitze und Regen!

Auch die von Künstlern gestalteten Zimmer sind bei unseren Gästen immer wieder ein Thema. Erfreulicherweise liess sich Gualtiero Guslandi (Macher des Zimmers 10) zusammen mit 2 Künstlerinnen für die Verschönerung weiterer Zimmer gewinnen. Im nächsten Frühling nun sollen das letzte alte Zimmer mit Spannteppich, der Essraum oder das Stübli im Untergeschoss im gleichen Stil aufgefrischt werden. Die Casa Selva kann zwar nicht mit viel Komfort und besonders grossen Zimmern aufwarten, dafür soll jedes Zimmer einen besonderen Blickfang haben. Kommt vorbei und lasst Euch überraschen! Warum nicht an der nächsten GV mit kleinem Jubiläumsfest!?!

**Die GV mit 15-Jahre-Jubiläumfest findet voraussichtlich am 4. bis 6. Juni 2004 statt.**

Casa Selva heute



- 1964** Bau der Casa Selva als Diätlinik durch einen Privatarzt
- 1970** Kauf durch das Diakonische Werk, Nutzung als Ferienhaus
- 1989** Gründung der gemeinnützigen Casa Selva AG  
Kauf des Hauses als Ort der Begegnung und Vernetzung für Feriengäste und Kursbesucher, Ökologie in Statuten verankert  
Januar bis Juni Umbauarbeiten  
Juli Betriebsaufnahme mit Walty & Marlis Odermatt-Züger als Pächter
- 1990** Individuelle Zimmergestaltung durch Künstlerteam
- 1991** 1. Aktienkapital-Erhöhung
- 1992** Schaffung geschützter Arbeitsplatz
- 1993** Erarbeitung Energiekonzept, Holzheizung Haus  
Föhrenwinkel mit Fernheizkanal zur Casa Selva
- 1994** Energiesanierung West-, Nord- und Ostfassade und Dach.  
Installation Solaranlage zur Warmwasseraufbereitung und Heizungsunterstützung auf dem Dach, neuer Speicher 4000 l
- 1995** Neues Angebot mit Behinderten-Ferien, Öko-Zertifizierung und Auszeichnung mit 4 von 5 möglichen Öko-Steinböcken
- 1996** Gestaltung Planetengarten unter Anleitung von Annegret Bohmert und Elisabeth Frei
- 1998** Nach kurzer schwerer Krankheit stirbt Marlis Odermatt-Züger  
Dorothea Simmler und Susanna Egger führen das Haus ad interim weiter
- 1999** 1. Betriebsjahr neue Pächterinnen Dorothea und Susi,  
2. Aktienkapital-Erhöhung, Erscheinen 1. Hauszeitung
- 2000** Betriebsweiterung (Pächterwohnung, Ferienwohnung, zusätzliche Zimmer) durch Kauf Haus Föhrenwinkel, Einbau Bad im Dachgeschoss, Erscheinen neuer Prospekt
- 2001** eigene Homepage [www.casaselvatrin.ch](http://www.casaselvatrin.ch)
- 2002** Rezertifizierung mit Erhalt 4 Öko-Steinböcke, Ausscheiden Dorothea Simmler aus Betrieb
- 2003** Bau Spielplatz am Börd unter der Casa Selva



Cheminéeraum, gestern ...

...und heute

## Rückblick von Hannelore Hafner

*Welch eine interessante Idee, dachte ich, als ich in der 2. Hälfte der Achtziger Jahre von dem Projekt einer Gruppe sozial tätiger Leute hörte. Neben ihren Jobs im Sozialbereich wollten sie im gastgeberischen Umfeld praktisch tätig werden und gemeinsam etwas aufbauen.*

*Bereits waren die Verhandlungen über die Pacht des Naturfreundehaus Albis/ZH abgeschlossen. Anlässlich des Eröffnungsfestes konnte ich mich von der Gastfreundschaft der Gruppe und den Talenten dieser «Berufsfremdlinge» überzeugen. Meine Besuche des gastlichen Ortes, manchmal mit den Wanderschuhen an den Füßen und manchmal als Leiterin oder Organisatorin von Gruppen, brachten mir die Bekanntschaft mit Marlis und Walty.*

*So war es selbstverständlich, ihren Umzug nach Trin-Digg und die Gründung der Gemeinnützigen Casa Selva AG gedanklich und tätig zu unterstützen. Das interessante Kursprogramm und die ersten Kurse lockten mich. Ein Kursbesuch bei Annegret Bohmert brachte mir die erneute Begegnung mit den Pächtern, Marlis und Walty. Meine Erwartungen wurden übertroffen: Haus, Räume, Umgebung und die freundliche Zugewandtheit der Gastgeber machten mich bald zum Fan. Natürlich halfen dabei auch die KursleiterInnen mit ihren kompetenten Angeboten. So war ich ab und zu Gast im Haus. Als Teilnehmerin und als Individualgast. Speziell ein Familienfest über die Ostertage 97 ist mir und meinen Gästen noch in allerbesten Erinnerung. Einerseits weil wir so wunder-*

*bar verwöhnt wurden, andererseits weil das Wetter uns reichlich mit Frühlings- und Winter-Varianten überraschte.*

*Die traurige Nachricht vom Erkranken und viel zu frühen Tod von Marlis erreichte auch uns im Unterland und damit einher ging die bange Frage: Wie geht es weiter in der Casa Selva? Die nachfolgende GV, an denen ich Dorothea und Susanna erneut traf, brachte die Gewissheit, doch, es geht weiter – tüchtige Frauen sind am Werk. So wünsche ich der Casa viel Glück und gratuliere allen, die sich für sie einsetzen, zum 15-Jahre-Jubiläum ... und ich freue mich schon auf meinen nächsten Besuch, wahrscheinlich anlässlich der GV mit dem Fest im kommenden Jahr. Hoffentlich treffe ich dann auch einige der «Alten» aus der früheren Zeit.*



## ... und Zukunft

So wie sich die Casa Selva als Pensionbetrieb wandelt, so wandelt sich auch die Casa Selva als AG. Zur Zeit hat sich der Verwaltungsrat zur Aufgabe gemacht, **neue, v.a. langfristige und zum Teil grundpfandgesicherte Darlehensverträge auszuarbeiten. Alte Verträge sollen abgelöst und zusätzlich ganz neue abgeschlossen werden. Im nächsten Frühjahr erfolgt dazu ein separater Versand. Wir sind auch generell immer auf der Suche nach neuen Aktionären.**

Das Casa Selva-Projekt ist nun 15 Jahre alt und hat sich etabliert. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich auch weiterhin dafür zu engagieren. Für mehr Info und Details ganz allgemein besucht unsere Homepage [www.casaselvatrin.ch](http://www.casaselvatrin.ch)



In Erinnerung an die Anfangszeiten haben wir aus der allerersten grün-oliv gestreiften Bettwäsche in der Psychiatrischen Klinik Beverin einen Teppich weben lassen. Der mit gelben, beige und weissen Tönen durchwirkte Teppich macht das Stübli im Untergeschoss heller und freundlicher.

## CASA SELVA – Kursprogramm 2004

2. bis 4. Januar

24./25. Januar

6. bis 9. Februar

28./29. Februar

### **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 Kasi Fellmann, Snowboardinstruktoren SSSB, LinX®-Snowboardlehrer, Castrisch/GR

12. bis 14. Januar

1. bis 3. März

### **Skifahren mit LinX®**

Fühlen Sie eine neue Verbundenheit mit den beiden Brettern an Ihren Füßen: richtig im Gleichgewicht stehen, sichere Kontrolle beim Rutschen, Drehen und Fahren.

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

17./18. Januar

7./8. Februar

### **Langlaufen mit LinX® –**

#### **Klassische und Skatingtechnik**

Gleiten Sie spielerisch und effizient zugleich über den Schnee: den Abstoss in gezielten Vorwärtsschub umsetzen, sich leicht über dem Ski ausbalancieren, die Kondition optimal nutzen.

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

23. bis 25. Januar

7. bis 9. Mai

6. bis 8. August

17. bis 19. September

### **Natur entdecken – erleben – kennenlernen – mit ihr vertraut werden**

Sich über alle vier Jahreszeiten mit der Natur vertraut machen. Wiederkommen an denselben Ort, aber auf verschiedenem Weg. Eine anregende Verbindung von «Hirn und

Herz»: biologisches Wissen, Erleben, Entdecken und Staunen können über die kleinen Wunder am Wegrand. Detail-Ausschreibung verlangen! Mit Martin Koradi, Dozent für Kräuterheilkunde an Krankenpflegeschulen, Volkshochschulen und an der Akademie für Naturheilkunde, Basel/BS

24. bis 27. Januar

14./15. Februar

28./29. Februar

13./14. März

### **Vorbereitung aufs Tiefschneefahren mit LinX®**

Erlernen oder verfeinern Sie Ihr Können abseits der Piste: elegantes, kraftsparendes Tiefschneefahren, das optimale Ausrichten über den Skiern, das Auslösen des Schwungs in jedem Schnee und Gelände.

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

7. bis 14. 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, Schluein/GR

6./7. März

### **Wollvlies-Duvet**

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

Mit Lisbeth Gilgen, Trin-Digg/GR

19. bis 21. März

### **Beziehung lebendig gestalten**

Werte in der Beziehung entdecken und im Alltag leben. Gemeinsam flirten, lachen, sich gegenseitig verwöhnen und sich verwöhnen lassen.

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

26. bis 28. März

5. bis 7. 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

3./4. April

25./26. September

23./24. Oktober

20./21. November

### **Wandern und Laufen – Bewegungsoptimierung mit LinX®**

Mit LinX® wird Ihre Koordination verbessert. Bewegungslektionen, die direkt auf das Wandern und Laufen ausgerichtet sind, vermitteln Ihnen ein Gefühl, wie eine Bewegung ausgeführt wird. Aufgrund der inneren Wahrnehmung ist die Bewegung im Gelände umsetzbar. Durch die so gewonnene Bewegungsfähigkeit können Sie Verpannungen vermeiden und Ihre Kraft gezielter und effektiver einsetzen. Mit LinX® lernen Sie verschiedene Geh- und Laufstile, die Sie schnell dem Gelände entsprechend umsetzen können.

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

14. bis 16. 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» sich selber immer näher kommen. Die Lebensaufgabe(n) immer besser erkennen und umsetzen.

Mit Christian Lattmann, Psychologe, Dietikon/ZH

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

---

20. bis 23. Mai

### **Spielend wandern – wandernd spielen**

Wir entdecken spielend neue Wanderungen, wir erwandern uns täglich neue Spiele, wir erspielen uns täglich neue Tage ... wie auch immer – das eine tun ohne das andere zu lassen – dem Kind in uns Lachen und Neugierde erlauben und nach einem halben Tag in der Natur inbrünstig verschiedene alte und neue Spiele kennen lernen.

Mit *Barbara Just, Erwachsenenbildnerin, Winterthur/ZH*

---

29. Mai, 14.00 Uhr

### **Wöschklämmerli, Frau Holle und Lindenblüten**

Wissen Sie, was Frau Holle mit dem Holunderstrauch verbindet? Oder ob Larix etwas mit Asterix zu tun hat? Wenn nicht, möchte ich Sie zu einem besonderen Waldspaziergang einladen. Holzverwendung, Mythisches, Sagenhaftes, heilende Wirkungen, Energien und kulinarische Köstlichkeiten rund um Bäume und Sträucher.

Mit *Bernadette Gerber, dipl. Umweltberaterin, Büro für Mensch und Umwelt (BfMU), Uznach/SG*

---

11. bis 13. Juni

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/ISO*

---

11. bis 17. 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 Bangerter, Stimm- und Gesangspädagogin, Eggersriet/SG*

---

19. bis 24. Juli

### **Natur und Tarot – Experimentieren mit dem Spiel des Tarot**

Wir lassen uns auf vielfältige Weise vom Tarot inspirieren. Den Bildern begegnen wir nicht analytisch deutend, sondern versuchen neugierig wahrzunehmen, wie die Karten auf uns wirken. Wir werden experimentie-



ren, einzeln und in der Gruppe die Karten erforschen, uns überraschen lassen und in Bewegung kommen. Dabei verbringen wir viel Zeit im Freien und beziehen die schöpferischen Kräfte der Natur mit ein. Es sind keine Vorkenntnisse in Tarot nötig.

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

---

25. bis 30. 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*

---

25. bis 31. Juli

### **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 «Bewusst leben mit Bachblüten»).

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

---

4. bis 8. August

### **Bioenergetics in Everyday Life**

Körperpsychotherapeutischer Selbsterfahrungsworkshop (in Englisch)

Mit *Vivian Guze, Psychotherapeutin, Bioenergetische Analytikerin, IIBA, USA – New York*

---

9. bis 13. August

### **Intensivwoche textiles, nicht textiles Gestalten**

5 Tage Zeit, um sich zu vertiefen – weg vom Alltag – getragen von einem neuen Umfeld, eintauchen in neue Welten – Natur – Struktur – dem Körper nah oder fern – Ideen aufarbeiten – einfließen lassen – neu kreieren und umsetzen.

Mit *Marianna Forrer Casty, Textildesign, Kunstschule Wetzikon/ZH*

---

17. bis 19. 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/ISO*

---

13./14. November

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

Weniger Verspannungen und Schmerzen, mehr Flexibilität und körperliches Wohlbefinden.

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

---



**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](mailto:info@casaselvatrin.ch), [www.casaselvatrin.ch](http://www.casaselvatrin.ch)  
PC-90-779281-0