

Haus zeit ung

Casa Selva

Nr. 11, Dezember 2004

P.P.
7014 Trin

Die Casa Selva präsentiert
sich mit neuem Logo...



Es freut mich ausserordentlich, mit diesem Versand das von Karin Bürgin, einem nebenberuflich als Grafikerin arbeitenden Gast, entworfene Logo vorstellen zu dürfen. Für den Prospekt und die Internetseite haben wir immer viele Komplimente bekommen. Die bewaldete Bergsilhouette, die den Blick in die Ferne schweifen und die darin eingebettete Casa Selva nur erahnen lässt, haben wir als Idee weiterführen wollen. So ist denn der grüne Strich im neuen Logo sowohl eine Horizont-Linie als auch ein Weg, der zur Casa Selva hin und wieder weg führt. Die offene, luftige Gestaltung soll die hellen, freundlichen Räumlichkeiten des Hauses wiedergeben und das Grün eben die Verbundenheit zur Natur. Auf dem Geschäftspapier haben wir zudem den Zusatz «Haus im Wald» – was der Name übersetzt ja heisst – als spezielles

*Der Teppich ist rausgerissen,
nun muss der Gummi abgeschabt
werden: eine Knochenarbeit!*

... und neuen
Zimmern

Element am Seitenrand aufgenommen. Die Schildmützen, die ich zum Jubiläumsfest habe besticken lassen, waren innert kürzester Zeit weg, so dass ich spätestens auf nächsten Sommer wieder welche machen lassen werde.

Auch im Haus hat sich in diesem Jahr viel getan, haben wir doch bereits im Frühling die letzten Spannteppiche aus Zimmern entfernt und die darunterliegenden Parkettböden abgeschliffen.



CASA SELVA · Pension für Ferien und Kurse
zertifiziert durch den Ö+ mit 4 von 5 Ökosteinböcken
7014 Trin-Digg · Tel. 081 635 17 75 · Fax 081 630 41 21
info@casaselvatrin.ch, www.casaselvatrin.ch
PC-90-779281-0

Zimmergestaltung

Bei der Gelegenheit hat Nicole Ottiger aus dem Zimmer 4 ein «Ruinaulta»-Zimmer mit dem Thema Flimser Bergsturz gemacht und Eva Husmann aus dem Stübli ein «Bärezimmer» in Anlehnung an die Sage der wilden Leute. «Wildma ond Wildfrau» zieren die selbstbedruckten Vorhänge und gibt es auch als Karte und T-Shirt in der Casa Selva zu kaufen. Im Esszimmer hat Gualtiero Guslandi die tiefergesetzte, dunkle Holzdecke übermalt und in der Schrägung ein Panorama gemalt, das die Berge vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang zeigt. Zitate aus berühmten Werken kennzeichnen den Raum als Ort,

Exakt ausgerichtete Sternbilder des grossen und kleinen Bären

wo man sich «gi» (rom. Tag) also morgens und «notg» (rom. Nacht) also abends trifft, um zu essen. Alle drei Künstler haben sich über längere Zeit mit dem geschichtlichen und kulturellen Hintergrund von Trin und der Umgebung befasst und

Elemente davon verwendet. Nach einem Neuanstrich und zum Teil neuer Möblierung und Beleuchtung präsentieren sich die Zimmer nun viel einladender und freundlicher, als Ort, wo man sich eben gerne aufhält. Kommt und seht selbst!



Übergang von Tag-Nacht mit dem Blick in die Ferne

Darstellung der geografischen Lage von Trin nach dem Bergsturz vor ca. 14 000 Jahren



Das Englisch als Kontrast zum Romanisch

Jubiläumsfest

Das Jubiläumsfest diesen Sommer hat auch ums Haus noch ein paar zusätzliche Aufräumungsaktionen gefordert: Der Kompost zwischen den Häusern wurde hinter die Garage verlegt, um einen breiten Abgang zum Spielplatz unten am Bord zu schaffen. Vor der Waschküche wurden die Wurzelstöcke von längst gefällten Bäumen ausgegraben und der Platz für den Stewi gefestigt und ausgeebnet. Nun kann Annina ohne Angst, mit dem schweren Korb zu stolpern, draussen Wäsche aufhängen.

Das Fest selber hat bei mir und den vielen geladenen Gästen trotz kühlnassem Wetter (darauf waren wir

Am liebsten hätte ich die überdeckte Tanz- und Musik-Bühne für immer stehen lassen ...

zum Glück gut vorbereitet) einen durchwegs sehr positiven Eindruck hinterlassen. Immer wieder habe ich anerkennende Worte gehört. Fast alle Nachbarn sind gekommen und haben sogar einen Barriquee-Gartenstuhl gesponsert, um sich in der Casa Selva auch ja immer eine Sitzgelegenheit zu sichern. Dafür und überhaupt für die wohlwollende

Unterstützung übers ganze Jahr möchte ich mich bei dieser Gelegenheit ganz herzlich bedanken. Der Platz hier reicht nicht, um alles aufzuzählen, was an jenem Abend gelaufen ist. Deshalb möchte ich den Bericht lediglich mit ein paar von Robert Krampen, VR-Mitglied, gemachten Fotos und dem herzlichen Dank an alle Helfer abschliessen.





Kurz vor dem Fest sind die Barrique-Gartenstühle noch unbesetzt und das Wetter ist noch schön



Haus- und andere Spezialitäten



Jeder macht mit an der Casa Selva-Olympiade



Stubete mit Musikern aus Trin und Umgebung



Weindegustation am Stand von Adrian Clavadetscher

Bei einem nächsten Fest wird sich niemand auch von noch so schlechtem Wetter von einer Teilnahme abhalten lassen, da bin ich sicher.

Aber auch ohne speziellen Anlass ist die Casa Selva immer einen Besuch wert!

Wir freuen uns, Euch verwöhnen zu dürfen.
Susanna Egger und Team

CASA SELVA – Kursprogramm 2005

8./9.1.

Seine Bettdecke aus Schafwolle selber nähen in zwei Tagen

Wolle reguliert wunderbar die Körperwärme, gibt ein trockenes Bettklima, wirkt ausgleichend und lässt uns ruhig schlafen. Wir verarbeiten Wolle aus Trin.

Mit Lisbeth Gilgen Trin-Digg/GR

21. bis 23.1.

6. bis 8.5.

5. bis 7.8.

23. bis 25.9.

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

27./28.1.

29./30.1.

12./13.2.

26./27.2.

5./6.3.

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

30.1. bis 4.2.

NEU IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER USTRIA PARLATSCH IN TRIN-MULIN

LinX®-Langlauf-Woche Trin
Halbtägiger Unterricht auf der Loipe mit Karoline Steinmann. Abwechslungsreiches kulturelles und kulinarisches Programm in der Ustria Parlatsch und in der Casa Selva: Volksmusik-Abend, Flimser-Märchen am Cheminéefeuer, selber gemachte Pizza aus dem Holzofen und vieles mehr.

22./23.1. Skating

5./6.2. Klassisch

Langlaufen mit LinX®

Gleiten Sie spielerisch und effizient zugleich über den Schnee: den Abstoß in gezielten Vorwärtsschub umsetzen, sich leicht über dem Ski ausbalancieren, die Kondition optimal umsetzen, verschiedene Laufarten kennenlernen

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

25. bis 27.2.05

Vom Klang berührt

Gongs, Klangschalen, Monochord und tiefe Trommeln vermögen in uns Erinnerungen zu wecken, die uns Türen zu tieferem Verständnis und Ausdruck neuer Lebensfreude öffnen. Es werden keine musikalischen Kenntnisse vorausgesetzt.

Mit Stefan Fäsch, freischaffender Musiker, Künstler und Kursleiter, Portein/GR

4. bis 6.2.

Zu meinen Wurzeln

Aus der eigenen Lebensgeschichte herausfinden, welches Erbe Eltern (oder andere Bezugspersonen) und Familie mir mitgegeben haben, welche Muster sich durch Erziehung und

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

Charakter finden lassen. Anhand der Kontrolldramen aus den «Prophezeiungen der Celestine» können wir unsere Lebensaufgabe(n) immer besser erkennen um diese anschliessend in unserem Alltag umzusetzen.
Mit Christian Lattmann, Psychologe, Dietikon/ZH

11. bis 19.2.

Skitourenwoche mit 2 Vorbereitungstagen Tiefschneefahren mit LinX®

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

Zwischen 12. und 20.3.

Fastenwandern

Gezielte Massagen sowie Spaziergänge und Wanderungen in der wunderschönen nahen Umgebung unterstützen den Prozess.

Mit Monica Heinz, Naturheilpraktikerin, Trin-Mulin/GR

26./27.3.

9./10.4.

21./22.5.

29./30.10.

19./20.11.

Wandern mit LinX®

Erleben Sie die Leichtigkeit des Vorwärtkommens bei jedem Schritt: ein schmerzfreies, ökonomisches Fortbewegen im Gelände erfahren, das Atmen beim Aufsteigen erleichtern, die Trittsicherheit erhöhen, die Knie beim Absteigen entlasten.

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

16./17.4.

1./2.10.

Laufen mit LinX®

Den individuellen Laufstil entdecken. Spielerisch weit kommen: den Rhythmus variieren, in Geschwindigkeit kommen, Hochgefühle erleben.

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

4. bis 8.5.

Maskenzeit – Wandlungszeit Feuer – Wasser – Luft – Erde

In vielen Kulturen waren und sind Masken Bestandteil von Übergangsritualen. In diese Tradition ist die Maskenwerkstatt eingebunden. Im Aus-

tausch mit der Natur, im sinnlichen Tun mit Lehm, Papier, Kleister und Farben, mit Worten, Klängen und Bewegung nimmt das Element, das in deinem Leben mehr Raum haben möchte, Gestalt an.

Mit Veronika Glaser, Psychologin IAP, Stäfa/ZH

13. (Nachtessen) – 16.5. (Mittag)

Natur und Tarot

Auf vielfältige Weise lassen wir uns von der Natur und dem Spiel des Tarot inspirieren. Einzelnd und in der Gruppe werden wir die Tarot-Karten spielerisch erforschen, versuchen neugierig wahrzunehmen, wie die Bilder auf uns wirken – und lassen uns überraschen Dabei verbringen wir viel Zeit im Freien und beziehen die Kräfte der Natur mit ein. Im Gespräch tauschen wir aus und schlagen eine Brücke zu unserem Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mit Ruth Wallimann, Supervisorin / Erwachsenenbildnerin, Luzern

27. bis 29.5.

4. bis 6.11.

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

10. bis 12.6.

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

10. bis 12.6. (FR-Abend bis SO-Mittag)

Alles fliesst

5 Elemente 5 Farben 5 Phasen in der Spirale des Lebens. Einführung in die traditionelle chinesische Philosophie und Medizin. Wochenend-Seminar mit praktischen Übungen zur bewussteren Gestaltung des Alltagslebens

Mit Renata Hefti, lic. phil. I, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ / SBVK; Erwachsenenbildnerin SVEB, Wila/ZH

17. bis 22.7.

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

24. bis 30.7.

Blütenessenzen-Herstellungs-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

3. bis 7.8

Bioenergetics in Everyday Life

Körperpsychotherapeutischer Selbsterfahrungsworkshop (in Englisch)

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

7. bis 14.8.

NEU IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER USTRIA PARLATSCH IN TRIN-MULIN

LinX®-Lauf-Woche Trin

Mal sind wir am Rheinufer, mal an Wiesen- und Waldrändern, mal etwas höher am Berg. Mit Karoline Steinmann läuft es sich in jedem Fall mit LinX®. Daneben verwöhnen die Ustria Parlatsch und die Casa Selva mit einer Grillade am Rhein, Mondscheinschwimmen im Crestasee, Hüttenzauber auf dem Maiensäss ... und ... und ... und ...

2. bis 8.10.

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 Vonaesch, Atempädagogin, Teufen/AR und Edith Bangerter, Stimm- und Gesangspädagogin, Eggersriet/SG

10./11.12.

Sinn-los Bewegen oder Bewegen mit den Sinnen?

In Bewegung kommen ... mit LinX®

Basierend auf der Feldenkrais-Methode – Die Lust am Bewegen und lustvolles Bewegen entdecken. Die eigene Körperorganisation weiter entwickeln. Varianten in der ART des Bewegens erfahren, die das Denken, Handeln und die Befindlichkeit beeinflussen. Passendes, persönlich sinnvolles Bewegen für den Alltag entdecken.

Mit Karoline Steinmann, LinX®-Begründerin, 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, www.casaselvatrin.ch

PC-90-779281-0