

Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen

Saint-Ursanne JU - 10.08. bis 22.08.2019

Dieses Jahr trafen wir uns mit dem Kursmotto „Tief durchatmen und mit allen Sinnen wahrnehmen“ im idyllisch gelegenen Ferienhaus Au fil du Doubs im jurassischen Städtchen St-Ursanne. Die erste Attraktion bei unserer Ankunft war ein Seiltänzer, der im Rahmen eines Festes den Fluss Doubs auf einem schmalen Seil überquerte. Weitere bleibende Eindrücke hinterliessen uns sowohl unsere Wanderung in der unberührten Natur entlang des Doubs bis zur französischen Grenze als auch die kompetente Führung durch den ältesten Botanischen Garten der Schweiz in Porrentruy. Dabei wurde unser Geruchssinn durch die grosse Vielfalt der Düfte von Blumen und Kräutern geschärft.

Ein Augen- und Ohrenschmaus war das klassische Piano-Konzert mit Mozart und



Schumann im Kreuzgang des Klosters in einer magischen Atmosphäre von frischem Wind, plätscherndem Regen und zaghaften Sonnenstrahlen. Besinnliche Momente bescherten uns die Messe in der Grotte de Sainte Colombe am katholischen Feiertag Maria Himmelfahrt und unser selbst komponiertes kleines Konzert mit Klanginstrumenten und dreistimmigem Chor in der Stiftskirche von St-Ursanne.

Gegensätze erlebten wir auf der einen Seite mit dem internationalen Bergrennen von St-Ursanne nach Les Rangiers mit Formel-2- und Formel-3-Autos und auf der anderen Seite eine Planwagenfahrt mit einem Gespann von drei Pferdestärken.

Neben diesen Ausflügen wurden unsere fünf Sinne durch tägliche Atemübungen, das Erraten von ätherischen Aromen, das Ausprobieren von verschiedenartigen Klanginstrumenten, und durch erholsame Spaziergänge in der malerischen näheren Umgebung zusätzlich angeregt. Und last but not least: für unser leibliches Wohl sorgte der Koch von Au fil du Doubs täglich mit excellenten wohlschmeckenden Neukreationen.

Vielen Dank für deine Gastfreundschaft St-Ursanne et à la prochaine!

♦ Kathy Truong und Theres Peyer, Teilnehmerinnen