

## KURSBERICHTE

## Singen, um tiefer zu atmen

22. September bis 3. Oktober in Wildhaus SG

Wie jedes Jahr treffen wir am Sonntag voller Erwartungen in Wildhaus ein. Dieses Jahr stand der Singkurs unter dem Motto «Sonne, Wind und Regen». Das Wetter passte sich dem Motto an, wir durften die drei Elemente hautnah erleben. Unsere sehr beliebten Singstunden mit Hans fanden jeweils jeden Tag von 10.00 – 11.30 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr statt. Dazwischen waren Essen, Ausruhen, Spaziergänge ... angesagt. Gemäss Tradition fanden sich am Montagabend zahlreiche Turnerinnen zum gemütlichen Abend mit Singen, Schwatzen und Sketches ein. Es ist erstaunlich, dass sich diese Treffen seit über 30 Jahren gehalten haben, immer wieder ein toller Abend.



Am Freitagabend genossen wir das Duo «Flückiger-Räss» beim Jodeln und Schwyzerörgelenspiel. Der Jodel war für einige zu modern, trotzdem war es eine schöne Erfahrung. Manchmal lohnt es sich, mit den Ausflügen zu warten, doch am zweiten Dienstag hiess es ab zum Schwendisee. Das Wetter hätte nicht schöner sein können, der Säntis zeigte sich wolkenlos. So vergingen die Tage im Nu. Vielen Dank, Hans, für die tollen Singstunden, vielen Dank an alle für das herzliche und humorvolle Zusammensein.

◇ Odette Huwyl, Kursleiterin

## KURSBERICHTE

## Gehirnjogging

13. Oktober bis 18. Oktober 2019 in Interlaken BE

Am Sonntagnachmittag, den 13. Oktober, erschienen die Teilnehmenden für den Gehirnjoggingkurs so allmählich im Foyer des Zentrum Artos in Interlaken. Dann, um 17.00 Uhr, versammelten wir uns im Kurslokal im 4. Obergeschoss für eine lockere und gemütliche «Kennenlernrunde». Anschliessend ging es zum gemeinsamen Abendessen im Speisesaal.

Am darauffolgenden Morgen starteten wir das Einsingen mit Auflockerungsübungen der Stimmbänder, die uns unsere Gesangslehrerin Kathrin Cordes zeigte. Nach einigen hohen und tiefen Tönen waren dann unsere Stimmbänder aufgewärmt und unsere Kehlen bereit, alte sowie neue Lieder zu singen. An einigen Tagen hatten wir sogar das Glück, zwei bis drei Kirchenchorsänger aus Interlaken zur Verstärkung dabeizuhaben. Nach den jeweiligen Pausen



ging das Programm mit der Referentin fürs Gehirnjogging, Christine von Gunten, weiter. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es dann in gemütlicher Weise weiter. Das behandelnde Thema war: Wie können wir uns im Alltag etwas besser merken – vorstellen, Dinge leichter ins Bewusstsein bringen?

Eine Übung bestand darin, Worte zu lesen, bei denen der Wortaufbau bzw. die Buchstaben durcheinandergbracht waren. Erstaunlicherweise gelang uns das Lesen ohne grosse Mühe!

Einige Sätze waren sogar mit Buchstaben und Zahlen durcheinander verfasst worden. Weiter hatten wir verschiedene einfachere und etwas schwierigere Aufgaben. Erstaunlich, wozu unser Gehirn im Stande ist. Die Fähigkeiten unserer Gehirne sind bemerkenswert.

Zusammen mit der Kursleiterin Maria Hensler und den Referentinnen Kathrin Cordes, Christine von Gunten und den treuen Helferinnen haben wir eine gute und auch tolle Woche erlebt. Der Dank gilt allen Beteiligten für das gute und kameradschaftliche Mitmachen.

◇ Thomas Wolf, Teilnehmer