

## KURSBERICHTE

# Eigene Ressourcen in der Natur stärken

Sumiswald BE – 23. Juli bis 3. August 2019



In Sumiswald ist es bei Kursteilnehmern und Betreuern sehr beliebt, die sanften, bewaldeten Hügel von der Dachterrasse aus zu betrachten und sich von der kühlen Brise streicheln zu lassen.

Es fanden während des Kurses mehrere Ausflüge statt: die Stadtführung von Solothurn mit ihrer eindrucksvollen Kathedrale. Nacheinemgeführten Spaziergang an der Aare entlang gab es für alle eine wohlverdiente Pause mit Glace.

Das Alpaka-Trekking führte uns auf den Balmberg. Sieben süsse Alpakas, eines davon mit Namen Obelix und einem wilden Wuschelkopf, begleiteten uns auf dem Weg. Trotz des Eigenwillens der Alpakas konnte jeder Mal eines halten. Das Erlebnis, ein Alpaka zu führen, war für viele eine neue und sehr eindrückliche Erfahrung.

Toll war auch zuhause das gemeinsame Musizieren mit vielen verschiedenen Instrumenten. Ins Repertoire gehörten auf jeden Fall «Mein Hut, der hat 3 Ecken» und schweizerdeutsche Klassiker wie «Z` Zündhölzli». Für den 1. August haben die Bastelbegeisterten unter uns «Windrädli» zum Aufhängen bemalt und gefaltet. Am 1. August wurde auf der Terrasse grilliert und gemeinsam gefeiert.

Nach dieser erlebnisreichen Zeit vollerguter Gemeinschaft in Sumiswald fällt es einigen von uns schwer, sich nun auf den Heimweg zu machen.

◇ *Caroline Tschanz, Kursleitung*