

KURSE

Frühlingserwachen und die körperliche Vitalität

Interlaken - 27. April bis 4. Mai 2019

Jeden Morgen wurden 20 Minuten Gymnastik mit Armen, Oberkörper und wo möglich auch mit Beinen getätigt. Danach versuchten sich alle am Shuffle-Spiel-Wettbewerb, um möglichst viele Punkte zu sammeln. Am Dienstagnachmittag unternahmen

wir eine Schifffahrt auf dem Brienersee. Am Mittwoch schauten wir gemeinsam einen Video-Film «Singvögel der Heimat» und lernten dadurch viel über das Verhalten der bei uns vorkommenden Vogelarten kennen. Täglich wurden individuelle Spaziergänge vorgenommen, verbunden mit Lädele, Kaffee-Trinken und Geniessen der Natur. Den Geburtstag von Andrea Richelda feierten wir zusammen im Gemeinschaftsraum bei Kaffee und Kuchen. Gleichzeitig mit unserer Kurswoche fand im «Artos» eine Musikwoche «Flower-Power» mit 30 Musikantinnen und Musikanten statt. Am Freitagnachmittag besuchten wir gemeinsam deren Abschluss-Konzert und genossen die musikalisch verpackten Blumenklänge. Die TeilnehmerInnen äusserten sich begeistert und zufrieden zum diesjährigen Ferien-Kurs. Sie wünschen sich, dass dieser Kurs auch nächstes Jahr wieder mit ähnlichem Programm stattfindet.

◇ *Ruth Burkhalter, Kursleiterin*