Heimat
berghaus-heimat.ch

Kursprogramm 2024

Singen und jodeln

Freitag, 19. April bis Sonntag, 21. April 2024

Trauen Sie sich? Mit der Freude am Gesang, an schönen und tiefsinnigen Texten und in einer fröhlichen, humorvollen Atmosphäre bestimmt!

Was Sie erwartet: Mit einfachen Atem- und Stimmübungen wärmen wir die Singmuskulatur auf und bereiten den Körper als Resonanzraum vor. Danach erarbeiten wir, je nach Fähigkeiten der Teilnehmenden, ein- oder mehrstimmige Lieder. Ausserdem lernen Sie die Grundlagen des Innerschweizer Jodels kennen und tasten sich anhand von Übungsjodlern an die Jodeltechnik heran.

Atemgymnastik für den Alltag

Freitag, 14. Juni bis Sonntag, 16. Juni 2024

Die Atmung bildet eine feine Brücke zwischen innen und aussen. Lernen Sie diesen unschätzbaren Lebensbegleiter besser kennen und nutzen.

Was Sie erwartet: Sie lernen einfache gymnastische Übungen kennen, die sich, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt, zu Hause anwenden lassen. Folgende Themen werden behandelt: Herzentlastung durch eine vertiefte Atmung, Venen- und Arterienpflege, gesunder Zellstoffwechsel für mehr Energie im Alltag, angepasster Ausgleich zwischen Haltespannung und Entspannung sowie Rückenentlastung und Haltung.

Musik und Bewegung

Freitag, 25. Oktober bis Sonntag, 27. Oktober 2024

Eine Verbindung zwischen Atemgymnastik und Tanz als kreativer Impuls für den Alltag.

Was Sie erwartet: Einfache Schritte und Bewegungen verknüpfen wir so miteinander, dass sich tänzerische Formen entwickeln. Diese lassen sich später zu Hause als leichte, gymnastische Übungen zu der passenden Musik anwenden. Ob schwungvoll oder bedacht – die sorgsame Beweglichkeit des Körpers, die Freude am Ausdruck und das innere Erleben stehen im Vordergrund.

Kursrahmen
Unser herrliches Bergpanorama, die schönen Wald- und Wiesenwege, der Blick über den Urnersee, ein Spaziergang zum Billen Brunnen (einem nahegelegenen Kraftort) sowie zahlreiche Wandermöglichkeiten bieten den stillen, kraftspendenden Rahmen zu den Kursen.

Verpflegung
Wer Freude hat, sich bei der Zubereitung der Mahlzeiten zu betätigen, darf gerne in der Küche mithelfen. Wir legen Wert auf regionale Lebensmittel und bevorzugen nach Möglichkeit Bio-Produkte.

Beginn und Ende der Kurse
Jeweils von Freitag, 17:00 Uhr – Sonntag, 15:00 Uhr

Kurszeiten
Freitags	17:00 Uhr – 18:00 / 20:00 Uhr – 21:30 Uhr
Samstags	09:00 Uhr – 11:30 / 16:00 Uhr – 18:00 Uhr / 20:00 – 21:30 Uhr
Sonntags	09:00 Uhr – 11:30 / 13:00 Uhr – 15:00 Uhr

Kosten
CHF 430.- inkl. Übernachtung, Verpflegung, Kurs und Kursmaterial

Anmeldung
Festnetz: ++41 41 870 41 82 / Handy: ++41 79 424 95 21
Internet: muheim-ursula@bluewin.ch

Kursleitung
Ursula Muheim
Nach der Erstausbildung zur Kindergärtnerin war Ursula Muheim als Erzieherin tätig. 1997 lernte sie die Arbeit der Atem- und Bewegungspädagogin Klara Wolf kennen, deren Wirkungsweise sie bis heute begeistert. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung bot sich ihr unerwartet die Gelegenheit, sich im Führungsbereich von Non-Profit-Institutionen weiterzuentwickeln. Während der darauffolgenden Tätigkeiten, zuletzt als Leiterin eines Kinder- und Jugendheims im Kanton Zug, absolvierte sie erfolgreich ein entsprechendes Masterstudium.

Heute führt Ursula Muheim ein kleines Familienunternehmen in den Schweizer Bergen, wo ihre Projekte und Kurse zur Umsetzung kommen.

Ihr reicher Erfahrungsschatz als Chorleiterin und als Pädagogin mit eigenen Theater-, Musical- und Gesangsprojekten fliessen in ihre Arbeit mit ein.