

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 9 (2001)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Angebote

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Qi Gong und F. M. Alexander-Technik Ein Weg zum ganzheitlichen Befinden

**Möchten Sie sich im Alltag besser und leichter bewegen? Möchten Sie die Erfahrung machen, dass eine aufrechte Haltung nicht anstrengend sein muss? Die Kombination von Qi Gong und F. M. Alexander-Technik eröffnet Möglichkeiten.**



FOTOS MARIANNE BÄR, ZÜRICH

Qi Gong: Mit sanften Bewegungen zu mehr Energie und Beweglichkeit.

Vielleicht erinnern Sie sich: Spielende Kinder, natürlich und leicht in ihren Bewegungen, voller Anmut, Energie und Lebenskraft. Wir schauen ihnen gerne zu und geniessen ihre natürlichen und fließenden Bewegungen und das Gefühl der Leichtigkeit und Harmonie, welches sie uns vermitteln.

Ein grosser Teil unserer Ermüdungserscheinungen, Verspannungen und Schmerzen müsste nicht sein, denn wir sind von Natur aus befähigt, uns gut koordiniert und harmonisch zu bewegen. Diese Leichtigkeit haben wir im Laufe der Jahre verloren. Stattdessen plagen uns oft Schmerzen, das Bewegen ist grundsätzlich schwerer geworden und macht uns mehr Mühe statt Freude.

### Gefühl von Harmonie erleben

Qi Gong ist eine Möglichkeit, zurückzufinden zu dieser natürlichen Leichtigkeit, zu freieren Bewegungen und einem Gefühl von Harmonie. Die Chinesen befassen sich schon seit Jahrtausenden mit Gesundheits- und Langlebigkeitstechniken. Sie praktizieren diese Übungen auch heute noch als Teil ihrer täglichen Routine. Die lange Tradition hat gezeigt, dass sich Qi Gong gerade auch bei älteren Menschen sehr bewährt. Die Übungen dienen der Aktivierung der Lebensenergie sowie der Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Sie sind leicht zu erlernen, unabhängig von Alter oder Gelenkigkeit, und umfassen Körperhaltung, Bewegung, Atem-

technik, Selbstmassage und Achtsamkeit. Gelenke werden aktiviert, Sehnen gedehnt und Muskeln gestärkt. Zudem wird das Nervensystem stabilisiert, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die Konzentration gefördert. Qi Gong ist ein ganzheitliches System und sowohl eine Körper- als auch eine Geistesschulung. Wenn Qi Gong unter Anwendung der Prinzipien der F. M. Alexander-Technik geübt wird, gelangt man schneller in Berührung mit dem, was die Qi-Gong-Übungen vermitteln wollen.

### Über den Körper lernen

Die F. M. Alexander-Technik ist ein Weg des Lernens über den Körper, um schlechte Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und zu ändern, sowie mehr Bewusstsein im Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Sie lehrt uns einen besseren Gebrauch von uns selbst bei allen Tätigkeiten des täglichen Lebens wie Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen, Tragen, Sprechen, Bücken, Spielen eines Instrumentes oder eben dem Üben von Qi Gong.

In unserem Leben gibt es zahlreiche Faktoren, die ein harmoni-

## Qi-Gong-Kurse

Sie finden Qi-Gong-Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Se-nectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, in folgenden Gemeinden:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Knonau*	Aita Leemann-Planta	Tel. 01/767 06 92
Thalwil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Richterswil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Uster	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Wetzikon	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83
Stadt Zürich	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Neu: Stadt Zürich**	Marianne Bär	Tel. 01/272 57 64

\* Die Kurse in Hinwil, Knonau und Stäfa sind eine Mischung aus Tai Chi und Qi Gong.

\*\* Dieser Kurs ist eine Kombination von Qi Gong und F. M. Alexander-Technik.

Individuelle Korrektur ist ein wichtiger Bestandteil der Alexander-Technik. Die Teilnehmenden lernen, ungünstige Bewegungsmuster abzulegen und sich leichter und besser zu bewegen.

sches Funktionieren des Organismus störend beeinflussen. Das zeigt sich in ungünstigen Bewegungs- und Verhaltensmustern, die in unbewusst mechanischer Weise ablaufen. Wir alle entwickeln Gewohnheiten, die sich für uns vertraut und deshalb richtig anfühlen, uns in der Freiheit jedoch einschränken. Die Alexander-Technik bietet Möglichkeiten, diese Gewohnheiten und Muster zu erkennen und zu korrigieren.

Der Begründer der Methode, der Australier F.M. Alexander (1869–1955), entwickelte die Technik aufgrund seines Stimmversagens als Rezitator. Durch jahrelanges Selbstbeobachten und Experimentieren stellte er bei sich selbst und in der Folge bei praktisch allen Menschen unseres Kulturkreises ein ähnliches Fehlverhalten fest. Es handelt sich dabei um die Tendenz, sich beim Bewegen, Denken und Fühlen zu fixieren, sich zusammenzuziehen. Von zentraler Bedeutung in der F.M. Alexander-Technik ist das Wiedererlangen einer natürlichen Ausrichtung von Kopf, Hals



und Rücken – die Freiheit der Wirbelsäule.

#### Sich neu erleben

Die Kombination von Qi Gong und F.M. Alexander-Technik ist eine Möglichkeit, die Wirkung des Qi Gong direkter zu erfahren und sich auf ungeahnte Weise neu zu erleben. Die Prinzipien der Alexander-Technik können Ihnen helfen, die einzelnen Übungen schonender anzugehen und sich so von alten, ungünstigen Gewohnheiten zu befreien. Sie werden schneller lernen, Ihre Energien wahrzunehmen und sich mit dem natürlichen

### Qi Gong-Kurs in Kombination mit F. M. Alexander-Technik

Die Autorin, Marianne Bär, bietet in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport ab 28. August 2001 einen Qi-Gong-Kurs in Kombination mit der F.M. Alexander-Technik an. Besuchen Sie die kostenlose Informations- und Schnupperlektion

**am Dienstag, 21. August, von 10.45–12.00 Uhr.  
Kursort: Obere Zäune 14, 8001 Zürich**

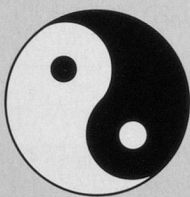
Verlangen Sie die Kursausschreibung bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51 oder Fax 01/421 51 21

Fluss des Lebens wieder zu verbinden. Blockierungen aller Art können sich auflösen, Ihre Kräfte kehren zurück, Beweglichkeit, Harmonie und Ausgeglichenheit stellen sich ein. Ganzheitliches Wohlbefinden, eine gelöste, aufrechte Haltung und innere Ruhe sind die Folge.

Marianne Bär, Zürich, Lehrerin für Alexander-Technik und Qi Gong

### Tai Chi

## «Ruhe durch Bewegung – Bewegung mit Ruhe»



Tai Chi ist eine chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübung mit meditativem Charakter. Tai-Chi-Übungen schulen den Gleichgewichtssinn, verbessern die koordinativen Fähigkeiten, stärken und trainieren Muskeln und Gelenke auf schonende Art. Die weich fließenden Bewegungen im

Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers.

#### Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Wädenswil	Sandro Malär	Tel. 01/780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83

## Yoga-Kurse für Seniorinnen und Senioren

Kurse in der Stadt Winterthur und in der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

#### Kurse in Winterthur

Detaillierte Info/Kursleitung:  
Marlies Steiner, Yogalehrerin, Telefon 052/203 50 05

#### Kurse in der Stadt Zürich

Kursort: Schmelzbergstrasse 50, 8006 Zürich  
Detaillierte Info/Kursleitung:  
Alexa Petermann, Yogalehrerin, Telefon 01/741 08 94

Kursort: Tanzprojekt, Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich  
Detaillierte Info/Kursleitung  
Carlo Vella, dipl. Yogalehrer SYG  
Telefon 01/211 73 56

Ausschreibungen sind auch erhältlich bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21



**V**ERMÖGENS-  
BERATUNG FÜR  
ÄLTERE  
MENSCHEN

Erfahrene Bankfachleute nehmen sich für Sie Zeit und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Vermögen optimal anlegen können – neutral, diskret und individuell.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/421 51 51.



# Sunnehus

Ökumenisches Kur- und Bildungszentrum  
9658 Wildhaus



## Dem Leben Raum geben

Im Sunnehus steht der Mensch im Zentrum. In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie ein ganzheitliches Therapieangebot, das sich nach den individuellen Bedürfnissen der Menschen richtet.

- ◆ Klassische, komplementäre und spagyrische Medizinanwendungen
- ◆ Einbezug von Sinn- und Seinsfragen
- ◆ Atem- und Empfindungsübungen
- ◆ Massagen, Wickel, Sprudelbäder, Finarium
- ◆ Kreative Entfaltungsmöglichkeiten
- ◆ Familiäre Atmosphäre in ruhiger Umgebung
- ◆ Bio-Vollwertküche mit KNOSPE-Zertifikat
- ◆ Sonnenterrasse mit herrlicher Aussicht

Telefon: 071 998 55 55 [http:// www.sunnehus.org](http://www.sunnehus.org)

## Gesellschaftstanz – Neu: Kurse für Seniorinnen und Senioren

### Kurse in Zürich beim ATZ-Tanzzentrum in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

Entdecken auch Sie durch die Freude an der Bewegung zu Musik Ihre verborgenen Talente. Ob alleine oder als Paar,

ob mit oder ohne Tanzerfahrung. Tanzen Sie mit, lassen auch Sie sich vom Tanzvirus anstecken.

In den Kursen werden Sie fachgerecht betreut und in die Geheimnisse eingeführt, die das Tanzen einfach machen! Also, wenn Sie bei Walzer-, Foxtrott-, Tango-Musik ins Träumen

kommen, und auch einmal einen Cha-Cha-Cha tanzen möchten, können Sie das neue Jahr mit einem neuen – oder auch alten – Hobby beginnen.

Folgende Kurse stehen Ihnen zur Verfügung:

#### K1 Anfängerkurs für Junggebliebene (Nr. 38109)

Freitag, 14.00–15.30 Uhr, vom 14. September 2001 bis 19. Oktober 2001

#### Brush-up K1–K2 für Junggebliebene (Nr. 38110)

Freitag, 15.30–17.00 Uhr, vom 14. September 2001 bis 19. Oktober 2001

Ort: ATZ-Tanzzentrum, Binzmühlestrasse 81, 8050 Zürich

Kursgebühr: Fr. 130.–, sechsmal 1½ Stunden

Für weitere Informationen wenden Sie sich direkt an:

ATZ-Tanzzentrum  
Binzmühlestrasse 81  
8050 Zürich  
(beim Bahnhof Oerlikon)  
Telefon 01/319 99 99 (12–18 Uhr)

Prospekte erhalten Sie auch bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51  
Fax 01/421 51 21



FOTO ATZ-TANZZENTRUM, ZÜRICH

# Vorschau auf die Wintersaison 2002

## Langlauf

### Engadiner Ferienwoche in Pontresina

Vom Samstag, 12., bis Samstag, 19. Januar 2002  
Auskünfte: Werner Flühmann, Telefon 01/869 00 37

### Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Vom Samstag, 26. Januar, bis Samstag, 2. Februar 2002  
Diese Woche wird doppelt geführt im 3-Stern- und neu auch im 4-Stern-Hotel.  
Auskünfte: Oskar Zenger, Telefon 01/825 42 57

### Gomser Ferienwoche in Münster

Vom Sonntag, 10., bis Samstag, 16. März 2002  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

## Winterwandern mit Schneeschuhen

### Winterwandertage

Wanderer, Walker, Velofahrer und andere Naturliebhaber können auch im Winter die Natur geniessen, denn wir bieten auch in der Saison 2002 wieder Schneeschuh-Tageswanderungen an. Je nach Schneeverhältnissen wird das Gelände gewählt.  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

### Ferienwoche Schneeschuhwandern im Toggenburg

Sonntag, 27. Januar, bis Freitag, 1. Februar 2002  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

### Ferienwoche Schneeschuhwandern in Einsiedeln

Vom Sonntag, 3., bis Freitag, 8. Februar 2002  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01/940 50 80

**Alle Aktivitäten werden von gründlich ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -sportleitern geleitet.**

Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei

Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport  
Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21

## Ski alpin 2002

### Ferienwochen im In- und Ausland

Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01/771 85 00

### Skitage

Ab Januar 2002 werden wieder alpine Skitage angeboten.  
Auskünfte: Heiri Sprecher, Telefon 01/860 07 40

### Skigymnastik

Zur Vorbereitung der Skisaison einmal wöchentlich ab Oktober 2001 in Zürich  
Auskünfte: Paula Hitz, Telefon 01/381 93 43

## Schneesportarten

**Kennen Sie den Bluetlosenbach, oder wissen Sie, dass im Bluetlosetobel einst eine Herberge stand, deren Wirtin in Grabs mit ihrer eigenen Axt hingerichtet wurde?**

Die Geschichte der Wirtin finden Sie im kleinen Büchlein «Toggenburger Sagen». – An der Quelle des Bluetlosenbachs kommt man vorbei auf einer der schönsten Schneeschuhwanderungen im Obertoggenburg. Wer vom Oberdorf über den Ölberg zur Herti wandert, geniesst den Wechsel des Panoramas beinahe Schritt auf Schritt, vom Speer bis zum Arlberg. Ja, auf Schneeschuhen lässt es sich träumen.

Schneesport gehört schon über 10 Jahre zur Pro Senectute. Am Anfang standen die Ausbildung von Langlaufleitern und Leiterinnen und die Durchführung einer Ferienwoche auf dem Programm. In der Zwischenzeit konnten die Leiter und Leiterinnen ihr Wissen in Fortbildungskursen erweitern, neue Leiter kamen dazu, das Angebot und die Nachfrage stiegen laufend, und heute bieten wir bereits drei Langlaufferienwochen an. Senioren, die sich auf der Piste immer noch sicher fühlen und Freude am Skifahren haben, bestreiten die Alpinferienwochen. Einige «Unentwegte» treffen sich gar wöchent-

lich zu einem Skitag. Dem heutzutageigen Trend folgend, haben auch Schneeschuhwanderungen und Schneeschuhferien im Angebot der Pro Senectute Aufnahme gefunden. Der Erfolg und die grosse Nachfrage rufen auch hier nach einem weiteren Angebot.

Unser Programm für den nächsten Winter ist somit erfreulich gross und vielfältig. Es umfasst Schneesportarten im In- und Ausland, in unterschiedlichen Preislagen und nach verschiedenen Anforderungen. Sie können wählen zwischen Engadin und Wallis, Erlebnissen im Toggenburg oder in der Zentralschweiz.

Pro Senectute-Seniorensportleiter bieten nicht nur Sport, sie sorgen auch für das soziale Umfeld, kulturelle Zugaben und fachliche Betreuung. Die Leiter geniessen alle die gleiche Schweizerische Ausbildung.

Verbringen Sie doch einmal den Winter mit uns!

Robert Müller, Fachleiter Schneesport Pro Senectute Kanton Zürich

FOTO ROBERT MÜLLER, USTER



Schritt für Schritt durch die schnee-verzauberte Landschaft – auf Schneeschuhen lässt es sich träumen.

# Tiroler Langlaufwoche der Pro Senectute Kanton Zürich in Seefeld, 20.–27. Januar 2001

Gegen Mittag trafen wir in Seefeld ein und konnten uns bei einem gemeinsamen Mittagessen bereits ein wenig beschnuppern bzw. alte Bekanntschaften erneuern. Die von Oskar Zenger, dem Leiter der Ferienwoche, organisierte Führung durch den Austragungsort von früheren Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften, der auf einem sonnigen Hochplateau von etwa 1200 Metern ü.M. nordwestlich von Innsbruck liegt, vermittelte uns einen ersten, vielversprechenden Eindruck von unserem Feriendomizil.

Der erste eigentliche Ferientag begann trüb, mit leichtem Schneefall, aber schon gegen Mittag zeigte uns eine strahlende Sonne die Gegend in ihrer winterlichen Pracht. So sollte das Wetter die ganze Woche bleiben, abwechslungsreich, mit einigen Kapriolen, aber doch mit viel Sonnenschein und Wärme. Nach der Einteilung in vier Gruppen begaben sich die einzelnen Klassen ins Olympia-



Auch Ruhe und Entspannung gehören zum Langlaufsport.

Gelände, wo je nach Können und Trainingsstand die passenden Loipen gewählt wurden. Spätestens beim Nachtessen konnten die ersten Erfahrungen ausgetauscht werden. Von den Langlaufmöglichkeiten zeigten sich alle begeistert.

Im Laufe der Woche wurden auch die vielfältigen Angebote in der näheren Umgebung genutzt. Besonders gefiel die Gegend um Leutasch, einem Hochtal etwa 6 km von Seefeld entfernt, mit herrlichen, teilweise einem Flusslauf folgenden Loipen, mit verstreuten Weilern und einem romantischen, barocken Kirchlein.



FOTOS ROSIE QUADRANTI, VOLKETSCHWIL

Je nach Können und Trainingsstand werden Gruppen gebildet und die passenden Loipen ausgewählt.

Für grosse Heiterkeit sorgte auf einem solchen Ausflug Gusti Storchenegger, der vor der Abfahrt derart mit dem Wachsen seiner Skier beschäftigt war, dass er seine Langlaufschuhe im Hotel vergass. «Gusti, das wirst Du wohl noch oft zu hören bekommen...»

Aber auch die Wildmoosalm mit einer ganz anders gearteten Landschaft, mit Tannenwäldern, lichten Baumgruppen und kleinen Seen, die angeblich immer wieder für ein paar Jahre ganz austrocknen, begeisterte und erfreute die Teilnehmer. An originellen Gaststätten mangelte es nie, so dass auch die Tiroler Spezialitäten gekostet werden konnten. Hatte es den einen besonders der «Jägertee» (mit Schuss!) angetan, mündete anderen eher ein Apfelstrudel oder ein üppiger Kaiserschmarren. Sogar ein unfreiwilliger «Wandertag» wegen verregneter Loipen konnte niemandes gute Laune verderben, zumal uns die gewählte Route einen überwältigenden Ausblick auf das Inntal und die umliegende, imposante Gebirgswelt bescherte.

Der freie Tag wurde individuell und vielfältig genutzt. Während einige Unentwegte eine längere Laufstrecke in Angriff nahmen, lockte andere eine Zugfahrt ins nahegelegene, malerische deutsche Städtchen Mittenwald. Wieder andere wollten sich im Olympia-Bad tummeln oder sich im Eisstock-Schiessen versuchen. Auch die

langsam entstehenden Eis-Skulpturen, lustige, bizarre und teilweise sogar künstlerische Gebilde, aus schlichten Schneeblöcken herausgearbeitet, lohnten eine Besichtigung.

Nach dem Nachtessen konnte man jeweils eifrige Jass- und Spielgrüppchen beobachten. Auch ein Tiroler-Abend stand auf dem Programm. Nach den Darbietungen von Volkstänzen, vor allem den typischen «Schuhplattlern», wagten einige sogar selber ein Tänzchen.

Nur zu schnell hiess es Abschied nehmen, aber auch Pläneschmieden für künftige Langlauf-(oder Velo-?)Ferien. Einig waren sich alle darüber, dass unseren Leitern Oskar Zenger, Hans Weiss, Gusti Storchenegger und Beatrice Wiesmann grosser Dank gebührt für die erfolgreiche Durchführung der Langlaufwoche, für das einfühlsame Eingehen auf jede/n einzelne/n Teilnehmer/in und für die Schaffung einer harmonischen, fröhlichen Stimmung in der gesamten Gruppe. Leider blieben wir von – zum Glück nicht allzu schweren – Unfällen nicht ganz verschont. Die Betroffenen haben sich in der Zwischenzeit schon wieder bestens erholt. Auf Wiedersehen vom 26. Januar bis 2. Februar 2002 in Seefeld.

Rosie Quadranti, Volketswil,  
Teilnehmerin der Langlaufwoche  
Seefeld