



# Gesund Sein

auf den Falschauerwiesen

Programm 2015

## Vorwort

# Gesund Sein

2014 riefen die zwei Parkbetreuer\*innen Michael und Kathi Vögele das Projekt „Gesund Sein“ ins Leben. Es entstand ein umfangreiches Angebot an Körperarbeit, Musik, und Gedankenaustausch über die Verbindung Mensch und Natur. An dieser Stelle danken wir für diese Initiative und tragen das Projekt, mit den neuen Parkbetreuern Jakob und Joachim Staffler weiter. Die Falschauerwiese ist das Naherholungsgebiet für die Lananer Bevölkerung und die jüngere Vergangenheit hat gezeigt, dass das Grillen und Verweilen auch von Menschen aus anderen Gemeinden sehr gerne und viel genutzt wird. Somit ist es ein Ort an welchem Menschen sich begegnen. „Gesund Sein“ führt diesen Gedanken weiter und bietet den Besuchern\*innen die Möglichkeit, sich in der Arbeit am eigenen Wohlbefinden näher zu kommen. Qi Gong, Makko Ho, Yoga für den Rücken, Tanz auf der Wiese geben in diesem Jahr Körperübungen in den Alltag mit. Das gemeinsame Musizieren vom Jodeln für NichtJodler, Lieder aus aller Welt, Djembe Workshop, Maultrommeln, schafft Begegnungen die weit über ein Gespräch hinauslangen, Geschichten und Diskussionen am Lagerfeuer laden ein zum nachfühlen und mitreden. „Gesund Sein“ wird umrahmt mit der Auftaktveranstaltung Natur-Kunst und dem Finale: „Draußen Sein! Ein Familienfest“ mit der Umweltwerkstätte Neustift. Im Namen der Referent\*innen und des Jux Lana freuen wir uns auf innige Begegnungen.

mit erholsamen Grüßen

Jux Lana der Bildungsausschuss und die Marktgemeinde Lana



Bildungsausschuss  
Lana



MARKTGEMEINDE LANA  
COMUNE DI LANA





## **So., 19.07.2015**

**10.00 - 18.00**

---

*Natur-Kunst*

mit Elisa Grezzani

**ab 16.00**

---

*Gesundes Grillen*

mit Armin Untersteiner

## **So., 26.07.2015**

**7.30 - 09.00**

---

*Qi Gong* mit Renzo Protti

**19.00 - 21.00**

---

*Makko Ho*

mit Monika Seebacher

**ab 21.00**

---

*Offene Trommelrunde*

## **So., 02.08.2015**

**7.30 - 09.00**

---

*Qi Gong* mit Renzo Protti

**19.00 - 21.00**

---

*Djembe Workshop*

mit Vera Pitarelli

**ab 21.00**

---

*Geschichten zum Lachen und Staunen* mit Heike Vigl

## **So., 09.08.2015**

**7.30 - 09.00**

---

*Qi Gong* mit Renzo Protti

**19.00 - 21.00**

---

*Djembe Workshop*

mit Vera Pitarelli

**ab 21.00**

---

*„Lieder aus aller Welt“*  
mit Heidi Clementi

## **So., 16.08.2015**

**7.30 - 11.30**

---

*Naturbegehung:*

*Lebensraum Biotop*

mit Nobert Parth

**19.30**

---

*Wohin Lana?*

Diskussionsrunde mit.....

## **So., 23.08.2015**

**7.30 - 09.00**

---

*Yoga für den Rücken*

mit Stefanie Dariz

**19.00 - 21.00**

---

*Jodeln für Nicht-Jodler*

mit Markus Prieth

**19.00 - 21.00**

---

*Maultrommeln*

mit Jan Langer

## **So., 30.08.2015**

**7.30 - 09.00**

---

*Yoga für den Rücken*

mit Stefanie Dariz

**19.00 - 21.00 Uhr**

---

*Tanzen auf der Wiese*

mit Roberta Rio

## **So., 06.09.2015**

**ab 11.00**

---

*Draußen Sein!*

*Ein Familienfest*

mit der Umweltwerkstätte  
Brixen, ausgewähltem Essen  
und Trinken.

So. 19.07.2015 von 10.00 bis 18.00 Uhr

# Natur - Kunst

mit Elisa Grezzani (BZ)

Wenn du irgendwo einziehst, wird alles geputzt, her- und eingerichtet. Genauso und noch einwenig tiefer sehen wir die erste Veranstaltung auf den Falschauerwiesen. Wir beschäftigen uns mit dem Raum und nutzen die künstlerische Lust die in uns wohnt. Gemeinsam mit der freischaffenden Künstlerin Elisa Grezzani, werden wir dem Raum eine weitere Gestalt entlocken und starten ins „Gesund Sein“.

Teilnahme ist kostenlos.\*

Anmeldung erwünscht bis 10. Juli unter [info@jux.it](mailto:info@jux.it)

Zielgruppe: Alle die sich angesprochen fühlen\*\*

\*Das Projekt Gesund Sein wird von der „Gesunden Gemeinde“ finanziert, die Kosten der Referenten\*innen sind gedeckt.

\*\*Das Jugendzentrum Jux Lana erhielt von der Marktgemeinde Lana den Auftrag die Falschauerwiesen zu organisieren und zu beleben. In diesem Sinne ist dieses Projekt an die gesamte Dorfgemeinschaft gerichtet.







So. 19.07.2015 von 16.00 bis 21.00 Uhr

# Gesundes Grillen

mit Armin Untersteiner

DIY ist das Kürzel für Do it yourself. Bislang haben wir diese Kurzform auf Möbel oder Reperaturen angewandt woraus das Bild des do-it-yourself-man entstand, der durch den Baumarkt wandert und am Abend ein Bier neben der selbstgebauten Hundehütte trinkt. Oft sind Lebensmittel, die wir im Laden erwerben wie IKEA-Möbel: Zuhause die fertigen Teile zusammensetzen und fertig. Aus den Rohstoffen selbst die Lebensmittel fertigen ist der DIY Ansatz von Armin Untersteiner. Welche Tipps er für uns haben wird erfahren wir an diesem Sonntag, und werden es schlussendlich begreifen beim gemeinsamen Essen. Vegetarisches Selfmade Bio Grillen.

Teilnahme ist kostenlos,  
für das Essen: 8,00 €

Anmeldung erwünscht bis 15. Juli  
per email: [info@jux.it](mailto:info@jux.it)\*

\*Das Jugendzentrum Jux Lana ist vom 30 Juni bis zum 15. Juni geschlossen. Wir lesen die emails und können nicht ans Telefon :)

So. 26.07.2015 von 07.30 bis 09.00 Uhr

# Chi kung - Qi Gong

con Renzo Protti

Chi kung - Qi Gong significa energia in movimento.

E' una pratica utile all'uomo per studiare e conoscere il mondo naturale ed entrarvi in comunicazione.

Praticare il Chi Kung - Qi Gong serve innanzitutto a se stessi, per poter controllare e armonizzare il proprio corpo e portarlo ad una condizione ottimale.

Chi kung - Qi Gong findet dreimal hintereinander statt. So., 26.07//So.,02.08//So.,09.08 jeweils von 07.30 - 09.00 Uhr

So. 26.07.2015 von 19.00 bis 20.30 Uhr

# Makko Ho

mit Monika Seebacher

5 Elemente – Meridiandehnübungen (Makko-Ho)

Die 5 Elemente prägen unsere Natur. Wir sind umgeben von Luft, Wasser, Feuer, Raum und dem Element Erde. All diese Elemente durchströmen auch unseren Körper.

In dieser Einheit lernen wir Übungen kennen, die auf das gesamte Energiesystem des Körpers wirken. Sie fördern die Beweglichkeit und die Entspannung. Achtsam geübt, bringen sie uns tief nach Innen. Sie sind eine wunderbare Vorbereitung für die Meditation.

So. 26.07.2015 ab 21.00

# Offene Trommelrunde

einfach hinkommen ans Lagerfeuer und los!





So. 02.08.2015 von 07.30 bis 09.00 Uhr

# Chi kung - Qi Gong

con Renzo Protti (siehe Programm So. 26.07)

So. 02.08.2015 von 19.00 bis 20.30 Uhr

# Djembe Workshop

mit Vera Pitarelli

Wir begeben uns auf eine spannende Reise zwischen Rhythmus und Bewegung. Zuerst lernen wir die bekannteste Trommel aus Subsahara-Afrika kennen: die Djembe! Zusammen erfahren wir mehr über deren Geschichte, Herkunft, Bau und erlernen mehrstimmige Rhythmen aus der Malinké-Tradition. Mit dem Einbau traditioneller Tanzschritte und Lieder ergänzen wir das Neuerlernte und verstehen den anthropologischen Zusammenhang zwischen Tanzen und Musik in der Mandingue-Kultur. Lasst euch überraschen!

Einige Trommeln werden zur Verfügung gestellt. Wer eine eigene besitzt, ist gebeten, diese mitzubringen.  
Bequeme Kleidung.

So. 02.08.2015 ab 21.00

# Geschichten zum Lachen, Staunen und Genießen

mit Heike Vigl

Fuirig & erdig, luftig & wassrig

Setz dich zu mir ans Lagerfeuer und ich erzähle dir eine Geschichte. Du wirst staunen und lachen und ganz gewiss auch genießen, wenn ich dich mitnehme in eine Welt der Worte, die bei dir zu Kino im Kopf werden.

So. 09.08.2015 von 07.30 bis 09.00 Uhr

# Chi kung - Qi Gong

con Renzo Protti (siehe Programm So. 26.07)

So. 09.08.2015 von 19.00 bis 20.30 Uhr

# Djembe Workshop

mit Vera Pitarelli (Siehe Programm So. 02.08)

So. 09.08.2015 ab 21.00

# Lieder aus aller Welt

mit Heidi Clementi

„Herzenslieder aus aller Welt“, „Seelenlieder“, Kraftlieder oder „Healingsongs“ - wie auch immer sie genannt werden. Das sind afrikanische Tanzlieder, indianische Chants, Lieder der Maori, Gospels oder Yoiks der Samen. Wir singen ohne Noten – „by heart“, lernen die Lieder einfach und spielerisch, im Vor- und Nachsingen und singen sie, solange sie ihre Schönheit und Kraft in der Gruppe entfalten.

„Wer gehen kann, kann tanzen und wer reden kann, kann singen“ (ein altes, afrikanisches Sprichwort)







So. 16.08.2015 von 07.30 bis 11.30 Uhr

# **Falschauer/Wasser/Biotop/Fische/ psychische Erholung**

mit Norbert Parth

Mit Norbert Parth haben wir einen Experten, zum Thema Lebensraum Biotop, mit im Boot. Bekannt ist der Tierpolizist auch über seine Vorbereitungskurse zur Fischer\*innenprüfung. In einem Gespräch mit ihm über das Thema Fischen und die Vorbereitungskurse, ist dieser Satz gefallen: „Ich will die angehenden Fischer\*innen nicht zum Fisch bringen, sondern zur Natur“. Damit ist klar, dass die Naturbegehung kein Museumsbesuch wird, sondern ein eintauchen in die Natur. Wir freuen uns.

Treffpunkt: Falschauerwiese

So.16.08.2015 ab 19.30 Uhr

# **Wohin Lana?**

Diskussionrunde am Lagerfeuer

So. 23.08.2015 von 07.30 bis 09.00 Uhr

# Yoga für den Rücken

mit Stefanie Dariz (siehe Programm So., 30.08)

So. 23.08.2015 von 19.00 bis 21.00 Uhr

# Jodeln für Nicht-Jodler\*innen

mit Markus Prieth

Der Satz „Ich kann nicht singen“ treibt in manchen Köpfen, oft schon seit Jahrzehnten, seinen Unfug. Ganz schaffen wird er es aber nie, denn die Lust die eigene Stimme zu gebrauchen ist stärker. Jodeln ist nun nicht Singen, sondern liegt zwischen Schreien und Singen. Jodeln ist kurz und einfach gestrickt. Ach jedes Wort ist zuviel. Jodeln genügt. Ein Jodelkurs für alle die sich zu Nichtjodlern\*innen zählen.

So. 23.08.2015 ab.21.00

# Maultrommeln

mit Jan langer

Die Maultrommel ist ein Instrument von einfachster Bauweise, geringer Größe und unglaublicher Vielseitigkeit. Am Lagerfeuer der Falschauer erlernen die Teilnehmenden Haltung, Anschlagtechnik und grundlegende rhythmische Ausdrucksmöglichkeiten auf Zahn – und Lippenmaultrommeln. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.





So. 30.08.2015 von 07.30 bis 11.30 Uhr

# Yoga für den Rücken

mit Stefanie Dariz

In diesen zwei Einheiten helfen uns einfache Yogaübungen unseren Rücken zu dehnen, stabilisieren, insgesamt zu stärken und mehr Beweglichkeit in die Wirbelsäule zu bringen.

Matten sind vor Ort.

Bequeme Kleidung mitbringen.

So.30.08.2015 ab 19.00 Uhr

# Tanzen auf der Wiese

mit Roberta Rio

Beobachtungen in vielen Musikkulturen haben gezeigt, dass Rhythmus nicht nur am Instrument, sondern ganz wesentlich - aufbauend auf Bewegung - mit Klanggesten und Stimme vermittelt wird. Rhythmusfähigkeit wird nicht durch das Abspielen von Noten erworben, sondern die Aneignung geschieht durch Imitation und Variation von Tanzschritten und Klanggesten.

Das rhythmische Aufstampfen der Füße, welches an urwüchsige rituelle Volkstänze erinnert, Koordination, Konzentration und Rhythmusgefühl werden in hohem Maße angesprochen. Der Körper ist in Bewegung, alle Sinne werden aktiviert und vor allem ausgewogen beansprucht. Die Körperseiten werden gleichermaßen angeregt... Wir wollen unsere Körper wieder richtig ‚bewohnen‘, spüren und bewegen!

So. 06.09.2015 von 11.00 bis 20.00 Uhr

# **Draußen Sein!**

## **Ein Familienfest**

mit der Umweltwerkstätte des Bildungshauses Neustift  
dem Jux Lana und den Falschauerwiesen.

Karl Perfler ist der Überzeugung: Willst du ein Feld beleben, lass Kinder darauf und damit spielen. Das wird ein Fest! In und mit der Natur der Falschauerwiesen wollen wir das Projekt „Gesund Sein“ für dieses Jahr schließen und gleichzeitig das Feld für das Jahr 2016 begehbar machen.

Ein Fest ohne Müll ist ein Ziel, dafür sorgt das Jux. Spielen mit der Natur, dafür sorgt das Bildungshaus Neustift, mit zwei Referenten\*innen welche ihren vollen Ideenrucksack mitbringen und ausbreiten.

Und wir alle sorgen dafür, dass dieser Platz weiter lebendig bleibt.

Das einzige was wir dafür tun müssen ist ihn lieb gewinnen.

Draußen Sein! Ein Familien Fest.



