

Kreativwoche Filzbach 9.-15. Juli 2017

Am Sonntag Nachmittag trafen wir, 8 Feriengäste und 4 BetreuerInnen im Hotel Lihn in Filzbach ein, um gemeinsam eine Woche zu tanzen, Naturkunst zu erschaffen und die Ferien aktiv zu geniessen.

Filzbach liegt hoch über dem türkisblauen Walensee, umgeben von markanten Berggipfeln. Die ziehenden Wolken verändern das Licht und somit auch die Landschaft stetig auf magische Art. Dieser schöne Ort wirkte wie geschaffen für eine Ferienwoche voller Kreativität, Tanz, Lebensfreude und Genuss.

Jeden Morgen trafen wir uns in unserem Tanzsaal, um schon vor dem Frühstück ein paar aufweckende Bewegungsübungen zu machen. Danach begaben wir uns in das Restaurant des Hotels mit Blick auf See und Berge, wo wir täglich mit einem herrlichen Frühstücksbuffet verwöhnt wurden. Was für ein schöner Tagesbeginn!

Das Wetter entschied jeden Tag aufs Neue, ob wir nach dem Frühstück drinnen tanzen oder besser erst die Sonnenstunden des Morgens nutzen, um Kunstwerke in der umliegenden Natur entstehen zu lassen.

Das Tanzen haben wir jeweils mit einigen Warm-up Übungen begonnen. Danach wurden die Schritte und Bewegungen beschwingter und freier. Das Explorieren mit verschiedenen Bewegungsqualitäten hat allen viel Spass gemacht und die Stimmung im Tanzsaal war locker und fröhlich. Im Verlauf der Woche sind zwei schöne Choreographien entstanden: eine Kreis-Choreo & eine Namens-Choreo. Für beide Choreographien konnte jede/r jeweils eine Bewegung vorschlagen. All diese Bewegungen zusammen ergaben am Ende eine schöne Tanzsequenz. Ein wichtiger Teil unseres täglichen Tanzworkshops war die „Disco“. Alle haben ihre eigene Musik, zu der sie gerne tanzen und so haben einige jeden Tag ein Musikstück mitgebracht, zu dem wir dann jeweils frei getanzt haben. Diesen Moment haben alle sehr genossen und wir haben die Freude am Bewegen und an der Musik geteilt. Das Tanzen endete mit einer ruhigen Sequenz, wo wir nochmals in unseren Körper hineinspüren konnten und uns nach dem bewegt-sein wieder entspannen durften.

Am Mittag holten wir die vorbereiteten Lunchsäckli in der Hotelküche und meist war das Wetter trocken, so dass wir draussen vor dem Hotel picknicken konnten. Dann gab es eine Pause und für alle einen Moment zum Verschnaufen. Einige verbrachten diese freie Zeit im Zimmer, während die Anderen sich auf die Terrasse des Restaurants setzten und Kaffee tranken.

Neben dem Tanz haben wir uns in dieser Woche auch der Naturkunst gewidmet. Auf Spaziergängen und kleinen Wanderungen in der schönen Landschaft des Kerenzbergs sind so im Verlauf der Woche viele kleine Kunstwerke und Skulpturen entstanden, erschaffen aus den Materialien, welche die Natur am jeweiligen Ort zur Verfügung stellt. Zu Beginn mochte es manchen aus unserer Gruppe etwas ungewohnt erscheinen so ganz spontan die Kreativität walten zu lassen. Doch im Verlauf der Woche schärfte sich der Blick von allen auf eindrückliche Weise. Plötzlich geht man nicht einfach nur einen Wanderweg entlang, sondern man beginnt mit wachen Augen die Umgebung wahrzunehmen und entdeckt überall Blumen, Steine, Holz und Gelegenheiten für die Erschaffung eines Kunstwerks. Und manchmal wächst auch das Staunen, dass die Natur ganz ohne menschliches Zutun bereits die schönsten Kunstwerke erschaffen hat!

Unsere Tage waren ausgefüllt mit Bewegung und Kreativität und geprägt durch bereichernde zwischenmenschliche Begegnungen.

Am Abend waren wir alle hungrig und wir freuten uns über die gute Küche unseres Hotels. Wir wurden richtig köstlich bekocht und das ganze Lihn-Team war bemüht, dass wir uns wohl fühlten.

Nach dem Abendessen konnten alle frei entscheiden, wie sie den Abend gestalten wollten: Einige waren so müde von den schönen Erlebnissen des Tages, dass sie sich früh in ihr Zimmer zurückzogen während andere das Zusammensein genossen und gerne noch am Tisch sitzen blieben. Manchmal gab es noch einen Abendspaziergang oder einen Tagesausklang in der TV-Lounge des Hotels.

Am Donnerstag machten wir einen Ausflug. Mit dem Bus fuhren wir zuerst hinunter nach Mühlehorn von wo aus uns eine kleine Wanderung nach Murg führte. Unterwegs an einer

kleinen Bucht des Walensees sind schöne Kunstwerke entstanden. Nach Picknick und Siesta am Seeufer von Murg fahren wir mit dem Schiff nach Quinten zur Wirtschaft Schiffländte. Dort gab es in der schattigen Gartenwirtschaft wunderschöne, leckere Coupes (Eisbecher) und alle genossen die kühle Erfrischung und das gemütliche Beisammensein an diesem heissen Tag. Dann ging es mit dem Schiff zurück nach Mühlehorn und mit dem Bus wieder nach Filzbach. Es war für alle ein gemütlicher Tag, an dem richtig Sommerferienstimmung aufkam.

Schöne Zeiten gehen meist schnell vorbei und schon bald war Samstag und somit Zeit zum Abschied nehmen. In einer Feedbackrunde konnten alle nochmal zu Wort kommen und allen hat diese kreative Woche gut gefallen. So haben wir nach einem letzten Tanz mit einem lachenden und einem weinenden Auge Abschied genommen voneinander. Wer weiss vielleicht treffen wir uns nächsten Sommer wieder in Filzbach...

Juli 2017, Belinda Winkelmann