

# Schritt um Schritt bewusst Luft tanken

Region Lisbeth und Walter Bloch sind die Initianten des sieben Kilometer langen Atem-Wegs durch vier Gemeinden

VON EMILIANA SALVISBERG

Vor dem Schützenhaus in Safenwil stehen Lisbeth und Walter Bloch zum Abmarsch bereit. «Für uns ist die Realisierung des Atem-Wegs das schönste Weihnachtsgeschenk. Er macht auf sinnliche Art äussere und innere Lebensräume spürbar», betont das Ehepaar, das seit über zwanzig Jahren in Mühlethal lebt. Die Atemtherapeutin und der Eventmanager lieben die Natur und sind gemeinsam oft zu Fuss durch Wiesen, Felder und vor allem in den Wäldern der Region unterwegs. Bei ei-

**«Für uns ist die Realisierung des Atem-Wegs das schönste Weihnachtsgeschenk.»**

Lisbeth und Walter Bloch Initianten

nem ihrer Spaziergänge kam Lisbeth Bloch die zündende Idee für den Atem-Weg. «Die Kombination aus Natur, Ruhe, Bewegung und Atmung ergibt eine kraftpendende Symbiose. Dies allen Generationen bewusst zu machen, ist das Ziel des Atem-Wegs», betont sie. Als Atemtherapeutin begleitet Lisbeth Bloch in ihrer Praxis in Oftringen Menschen jeden Alters auf ihrem Weg.

## Rundweg durch vier Gemeinden

Mittlerweile geht es mit den beiden strammen Schritten auf dem Waldweg Richtung Sodhubel. Wo einst die Burg Scherenberg stand, sind nur noch wenig Fundament-Fragmente erhalten. Unterhalb befindet sich eine offene Feuerstelle, flankiert von zwei wichtigen, auf verschiedenen Seiten behauenen Sandsteinfelsen. Der 1964 verstorbene Safenwiler Bürger Hans Widmer hat von 1939 bis 1945 Tiere, Menschen und Symbole aus den Felsen herausgeschält. «Dieser einmalige, wunderbare Ort bildet den Abschluss des Rundweges», sagt Walter Bloch mit leuchtenden Augen.

Durch Waldgebiete der vier Gemeinden Oftringen, Safenwil, Uerkheim und Zofingen führt der Atem-Weg. «An den ausgesuchten Plätzen können die Besucher verweilen. Sie erfahren mehr über das Atmen und können mit einfachen Übungen Atemkraft selber entdecken», erklärt Lisbeth Bloch. Auf den rund sieben Kilometern der grossen Route laden zehn Stationen mit kleinen, spielerischen Experimenten zum bewussten Atmen ein. Barfuss ein speziell hergerichtetes Terrain erforschen, beim Aufstieg seine Atemfrequenz spüren und beim Balancieren seinen Atem beobachten ist an den Wegstationen «Fussparcours», «Waldtreppe» oder «Balance-Weg» möglich. Die Aufgaben werden kurz auf Schildern erklärt. Wer nicht so



Lisbeth und Walter Bloch freuen sich auf ihren Atem-Weg, der durch vier Gemeindewälder führt und im Sodhubel Safenwil beschlossen wird.

EMILIANA SALVISBERG



Rund sieben Kilometer lang ist die grosse Route des Atem-Wegs.

ZVG

weit gehen mag oder kann, kann die kürzere Route wählen oder einzelne Wegpunkte angehen. Die Atem-Weg-Route wird im nächsten Frühling mit Schildern markiert. Wo immer möglich werden diese an bestehenden Wegweisern montiert. «Achtsam mit sich unterwegs sein und Schritt um Schritt bewusst Luft einatmen, steht im Mittel-

punkt», fasst Lisbeth Bloch zusammen. Fünf Jahre ist es her, seit die sportliche Frau von einem ihrer regelmässigen Waldspaziergänge mit der Idee für den Atem-Weg heimkehrte. «Im Wald schöpfe ich Energie und er ist meine Inspirationsquelle», erklärt sie und erzählt von einem weiteren zündenden Einfall und dessen Verwirklichung. Seit

sechs Jahren stehen inmitten der Safenwiler Waldlichtung zwei urchige Sitzbänke, die mit «Atem» und mit «Kraft» angeschrieben sind. Die Holzbanke hat Lisbeth Bloch der Öffentlichkeit geschenkt. «Ich wünsche mir, dass viele Menschen sich eine Atempause gönnen und die frische Waldluft geniessen.» Viele seien sich der enormen Kraft des Atmens gar nicht mehr bewusst. «Wenn ich Angst habe, ist mein Atem flach. Bei Schmerzen halte ich den Atem an und beim Sport geht mein Atem schnell. Oberflächliches Atmen verschlechtert die Sauerstoffversorgung und auf Dauer leidet darunter der gesamte Organismus», so die Atemtherapeutin.

## Baubewilligungen erteilt

Der Atem-Weg ist dank dem Engagement des Ehepaars Bloch breit abgestützt. Nach zahlreichen Präsentationen und Gesprächen können sie auf das Wohlwollen der Verantwortlichen der Aargauer Wanderwege, der Jagdgesellschaften sowie der Gemeindeförster von Oftringen, Safenwil, Uerkheim und Zofingen zählen. Auch die vier Einwohnergemeinden und der Kanton Aargau

stehen hinter dem Atem-Weg und haben die Baubewilligung erteilt. «Der Atem-Weg kostet die Bürger keinen Rappen», betont Walter Bloch. Für die Finanzierung konnten drei lokale Serviceclubs sowie diverse regionale und nationale Unternehmen und Verbände gewonnen werden.

## Verein Atem-Weg seit 2014

Bis zur Eröffnung am 16. Juni 2016 steht den sieben Vorstandsmitgliedern des Ende 2014 gegründeten Vereins Atem-Weg noch einige Arbeit bevor. Vieles haben sie schon auf den Weg gebracht. «Der Verein stellt die Finanzierung für den Unterhalt sicher. Die Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig», sagt Walter Bloch. Der 61-jährige Migros-Mann hat viele regionale und nationale Veranstaltungen mitorganisiert und weiss, wie bedeutend Werbung ist. So soll ein Flyer auf den Atem-Weg aufmerksam machen. Auch ein Internetauftritt ist geplant. «Der Atem ist ein grosses Geschenk, den es zu pflegen gilt. Dann kann er eine unerschöpfliche Energiequelle sein», sind sich Lisbeth und Walter Bloch einig.

# Der erste «Alass» im Palass steht bevor

Zofingen Die Schlüsselübergabe des Alass an den Verein KulturPalass ist erfolgt.

VON MARINA STALDER

Nicht viel hat sich im Inneren des ehemaligen Alass verändert, doch ein gewichtiger Unterschied lässt sich schon auf den ersten Blick erkennen. Zum leuchtenden «Alass»-Schriftzug im Saal hat sich nun ein pinkes «P» gesellt. «Wir freuen uns, dass bis jetzt alles gut funktioniert hat, und sind dankbar dafür, dass es in Zofingen so grosszügige Menschen gibt, die uns mit ihren Spenden unter die Arme gegriffen haben», sagt Yolanda Senn Ammann, Vorstandsmitglied des Vereins KulturPalass und Präsidentin des Kulturraums Hirzenberg. Gemeinsam mit Urs Rügger vom Nostalgiekino, Urs Kaufmann vom Jazzclub, René Thüler, dem Präsidenten des Vereins KulturPalass, und Heinz



Der Vorstand des Vereins KulturPalass übernimmt offiziell das Zepter (v. l.): Urs Rügger, Urs Kaufmann, Yolanda Senn Ammann, René Thüler und Heinz Merz. MSL

Merz von der IG Opera erhielt sie von Ursi Hofmann, der vorherigen Pächterin des Alass, den Schlüssel zu den Räumlichkeiten.

Für das nächste Jahr sind im Palass bereits einige Programmpunkte ge-

setzt, welche von den vier Trägervereinen und auch vom Verein KulturAlass organisiert werden. «Hier werden keine privaten Anlässe mehr stattfinden, wir setzen nur noch auf Kultur», erklärt Yolanda Senn Ammann. Das sind

vor allem Konzerte, wie dasjenige von Michael Leibundgut, sowie Kino- und Theatervorstellungen. Die Gelder, die der Verein KulturPalass für das Inventar und die infrastrukturellen Anpassungen benötigt, konnte der Vorstand

**«Wir setzen nur noch auf Kultur. Hier werden also keine privaten Anlässe mehr stattfinden.»**

Yolanda Senn Ammann Verein KulturPalass

noch nicht vollständig zusammenbringen. «Wir sind aber zuversichtlich, dass das auch noch klappt und freuen uns auf viele Besucher», so Senn Ammann.

Am 15. Januar findet unter dem Namen «Hackbrett – einmal anders» von Christoph Pfaenders Metal Kapelle der erste Anlass im Palass statt. Das ganze Programm gibt es unter [www.palass.ch](http://www.palass.ch).

INSERAT

24

**ADVENTSKALENDER**  
Mitmachen & Gewinnen!

Auf Fensterchen 24 klicken, Formular ausfüllen oder per SMS folgende Wettbewerbs-Frage beantworten:

**«Welcher Brittnauer war für den NAB-Award «Aargauer des Jahres 2015» nominiert?»**

[www.zofingertagblatt.ch/advent](http://www.zofingertagblatt.ch/advent) oder SMS an 959 mit Stichwort ADVENT + Lösungswort (CHF -.50 / SMS)

HEUTE ZU GEWINNEN  
Käsefondue-Set «Weinfass»  
im Wert von CHF 229.– von:

**NOUVEL AG**

[www.pfister.ch](http://www.pfister.ch)

1371804