

Einladung

Zu unserem Jubiläumsanlass 10 Jahre Atem-Weg – «Chraft im Wald»

Sonntag, 16. August 2026 von 9.00 Uhr bis 15.45 Uhr

Liebe Atem-Weg Freundinnen und Freunde

Der Verein Atem-Weg feiert sein 10-jähriges Bestehen! Seit einem Jahrzehnt ist er ein Ort der Kraft, der Ruhe und der bewussten Bewegung. Unter dem Motto «Chraft im Wald» laden wir dich ein, diesen Tag gemeinsam mit uns zu verbringen. Vielfältige Energiequellen zu entdecken, Neugier zu entfalten und Genussmomente zu erleben.

Wir sind voller Stolz, dass unser Festakt von einem aktuellen Schweizer Weltstar als Talkgast und Plattengötti von unserem Atemweg-Song «Chraft im Wald» begleitet wird.

Das Aktivprogramm am Morgen:

Du wirst an sechs verschiedene Posten geführt. Jeder Posten hat ein gesundheitsförderndes Thema. Professionelle Therapeutinnen führen ins Thema ein und lassen es dich erleben.

Waldposten

1. **Qi Gong** mit fließenden Bewegungsabläufen, mit Claudia Widmer, Qi Gong Lehrerin
2. **Farbspiel beobachten** mit Ursula Wenk, Farbtherapeutin
3. **Kreativität im Wald** mit Petra Bosshard, Waldpädagogin und Livia La Rocca, Atemtherapeutin
Sinneswahrnehmung: sehen, riechen, schmecken, atmen
4. **Tastsinn** bewusst aktivieren und atmen mit Caroline Zweiacker, Vorstand Atemfachverband
5. **Komplementärtherapie** kurzer Vortrag mit Martina Pecka, Vorstand Atemfachverband
6. **Yoga** Innere Bewegung wahrnehmen und fühlen, mit Claudia Hauri, Yogalehrerin



Unser Programm

«Chraft im Wald»

- Treffpunkt: 09.00 Parkplatz Hirter und Tschanz, Hammenloch 5, 5745 Safenwil
- Zeitplan: 09.10 Geführter Abmarsch zum Festgelände «Platten».
- 09.30 Offizielle Begrüssung, Gruppeneinteilung, gemeinsame Bewegungsübung
 Verschiebungen mit Gruppenchefs an die jeweiligen Stationen
- 10.00 Start bei den zugeteilten Posten, sechs Posten werden gemeinsam in
 Gruppen besucht
- 13.15 Gemeinsames Mittagessen im Festzelt
- 14.45 **Festakt: Talk mit Überraschungsgast und Uraufführung Song
 «Chraft im Wald» mit Band «Churzschluss»**
- 15.45 Gemeinsame Schlussüberraschung
- bis 16.45 Gemütlicher Ausklang in der Festwirtschaft

Gut zu wissen:

Bekleidung: sportlich, der Temperatur angepasst, mit bequemem Schuhwerk.
Zeckenspray empfohlen

Das Morgen-Aktivprogramm mit den sechs Waldposten findet bei Dauerregen, Gewitter oder Sturm nicht statt.

Das Mittagessen und der Festakt im Festzelt um 13.15 Uhr findet bei jedem Wetter statt.

Bei unsicherer Wetterlage erhalten alle angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Samstag, 15. August um 14.00 Uhr über das E-Mail das definitive Programm.

Anmeldung erforderlich bis Donnerstag, 30. Juni 2026 per Mail an info@atemweg.ch
oder unter Tel. 079 208 49 09

Wir freuen uns auf deine frühe Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Bis bald im Wald

W. Bloch

Walti Bloch, Präsident

