

Hä Hometräger

AUSGABE FRÜHLING / SOMMER 2026

SPANNEND TRAGEND FLEXIBEL

Klangfarben im Herz

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Stille des Winters ist verklungen - der Frühling ist erwacht und entfaltet sich in seiner ganzen Pracht. Uns Menschen zieht es wieder hinaus ins Freie, wo wir uns - so hoffe ich - von der Fülle der Natur, ihren Düften und Klängen, mit allen Sinnen berühren lassen. Wie kostbar sind die Lieder der Vögel, das Plätschern der Bäche und Brunnen, das Schnattern der Enten oder das sanfte Läuten der Kuh- und Schafglocken. Klänge, die in mir Glück, Ruhe und Frieden auslösen und Erinnerungen an vergangene Erlebnisse und liebe Menschen wachrufen. Gerade in einer Zeit, die von beängstigenden Schlagzeilen überschattet ist, schätze ich diese kostbaren Klänge, Momente und positiven Erinnerungen umso mehr.

Kennen Sie das, wenn eine Melodie Sie unvermittelt zurückführt - zu einem Menschen, einem Augenblick, einem Lebensabschnitt? Manchmal genügt ein einzelner Akkord, und wir stehen wieder in einem Sommer, der längst vergangen ist. Wir riechen das Meer, hören das Lachen, das einst so selbstverständlich war. Musik ist Erinnerung in Reinform - sie ruft Gefühle wach, die kein Bild je festhalten kann.

Welche Melodie begleitet Sie, wenn Sie an Ihr Leben denken? Und welche wartet vielleicht noch darauf, gehört zu werden?

Die Welt der Klänge, Melodien und Lieder ist untrennbar mit uns verbunden. Es gibt Klänge, die wir nicht hören, sondern fühlen; Melodien, die nicht aus Instrumenten, sondern aus Begegnungen entstehen.

Klangfarben im Herz - das ist mehr als ein poetisches Bild. Es ist ein Zustand, in dem Emotion und Wahrnehmung ineinanderfließen.

Jeder Mensch trägt seine eigene Tonpalette in sich: mal warm und leuchtend, mal dunkel und gedämpft. Wenn wir sprechen, lachen, lieben oder trauern, verändert sich unsere innere Tonlage. In einer Welt, die von Lärm und Geschwindigkeit geprägt ist, lohnt es sich mehr denn je, innezuhalten und diesen feinen Zwischentönen zu lauschen. Welche Farbe hat mein heutiger Klang? Was klingt in mir nach, das noch nicht verklungen ist?

Auch um uns herum erklingt eine grenzenlose Symphonie: der Wind, der durch die Bäume streicht, das Tosen eines Wildbachs, das rhythmische Trommeln des Regens auf dem Fenster. All diese Töne erden uns, beruhigen Atem und Herz, lösen Anspannung und schenken Verbindung.

Musik - ob vom Menschen geschaffen oder in der Natur geboren - ist weit mehr als Unterhaltung. Sie ist die Sprache der Seele, eine Brücke zwischen Innen und Aussen. *Klangfarben im Herz* zu entdecken, bedeutet, offen zu werden für all das, was klingt: in uns, zwischen uns und um uns herum. Denn jedes Rauschen, jedes Summen, jedes leise Rufen eines Vogels fügt sich ein in das grosse Konzert des Lebens. Und dort, im feinen Einklang, findet das Herz seinen eigenen Rhythmus wieder.

Auf dass wir alle unsere ganz persönlichen Klangfarben immer wieder entdecken.

Claudia Stiller
Mitglied der Schulleitung



Die Kraft der Klänge bei Bewohnenden

Klänge begleiten den Menschen seit jeher und beeinflussen unser Wohlbefinden auf vielfältige Weise. Die Wissenschaft bestätigt heute, dass Schallwellen unser Gehirn auf subtile, doch messbare Art und Weise beeinflussen können. Bestimmte Frequenzen wirken beruhigend auf das Nervensystem, während andere aktivierend sind und unsere Aufmerksamkeit fördern. Tiefe, rhythmische Klänge vermitteln oft ein Gefühl von Stabilität, Sicherheit und Ruhe. Helle, klare Töne können hingegen anregend wirken und die Konzentration sowie die Wahrnehmung schärfen. Musik, Naturgeräusche oder gezielt eingesetzte Klangimpulse sprechen verschiedene Bereiche des Gehirns an und aktivieren neuronale Netzwerke, die für Emotionen, Erinnerungen und Aufmerksamkeit zuständig sind. Dadurch können Klänge zur Entspannung beitragen, Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Die Wirkung von Klängen zeigt sich besonders eindrücklich in gemeinsamen musikalischen Erfahrungen. Schon einfache Instrumente und rhythmische Impulse können Menschen dazu einladen, sich auf neue Sinnesindrücke einzulassen und Klänge bewusst wahrzunehmen. Dabei entsteht oft eine besondere Atmosphäre der Aufmerksamkeit, Neugierde und Präsenz im Moment.



Dies wurde auch bei einer Aktivität mit Perkussionsinstrumenten deutlich. Verschiedene Instrumente wurden auf den Tischen bereitgelegt, sodass die Bewohnenden sie betrachten, in die Hand nehmen und ausprobieren konnten. Insgesamt neun Personen entschieden sich dafür, ein Instrument zu wählen und die unterschiedlichen Klänge zu erkunden. Zunächst vorsichtig, später zunehmend mutiger, experimentierten sie mit den verschiedenen Möglichkeiten der Klangerzeugung.

Die entstehenden Klänge - mal sanft und rhythmisch, mal klar und kräftig - wurden aufmerksam wahrgenommen und lösten unterschiedliche Reaktionen aus. Die Bewohnenden zeigten viel Präsenz, Neugierde und

Freude beim Ausprobieren. Jeder erzeugte Ton war ein unmittelbares Ergebnis des eigenen Handelns und machte die Wirkung von Klang direkt erlebbar. Besonders bemerkenswert war, dass sich viele Teilnehmende auf etwas Neues einliessen und sich selbst etwas zutrauten. Dieses spielerische Entdecken stärkte nicht nur die Freude am gemeinsamen Erlebnis, sondern auch das Selbstwertgefühl.

Im weiteren Verlauf entwickelte sich aus den einzelnen Klängen ein gemeinsames musikalisches Erlebnis. Die Instrumente wurden zu einem verbindenden Element. Nach und nach entstand ein Rhythmus, der von mehreren Personen gleichzeitig aufgenommen wurde. Später wurde das gemeinsame Singen integriert. Die Stimmen der Teilnehmenden verbanden sich mit den Klängen der Instrumente, sodass ein gemeinsamer Klangraum entstand.

Der menschliche Körper selbst wurde dabei zum Klangkörper. Durch das Singen, das Spüren der eigenen Stimme und das Hören der Stimmen der anderen entstand ein Gefühl von Gemeinschaft und Verbundenheit. Viele Bewohnende beteiligten sich mit sichtbarer Freude, einige summten oder sangen bekannte Melodien mit. Die Musik schuf eine Atmosphäre der Offenheit, in der Emotionen entstehen und geteilt werden konnten.

So wurde der Klang zu mehr als nur einem akustischen Erlebnis. Er bot einen Raum, um den Alltag für einen Moment loszulassen, sich auszudrücken und Teil eines gemeinsamen musikalischen Moments zu sein. Die Erfahrung zeigte eindrücklich, wie Klänge, Rhythmus und Stimme zusammenwirken können, um Wohlbefinden zu stärken, Erinnerungen zu wecken und Menschen miteinander zu verbinden.

Karin Klötzli

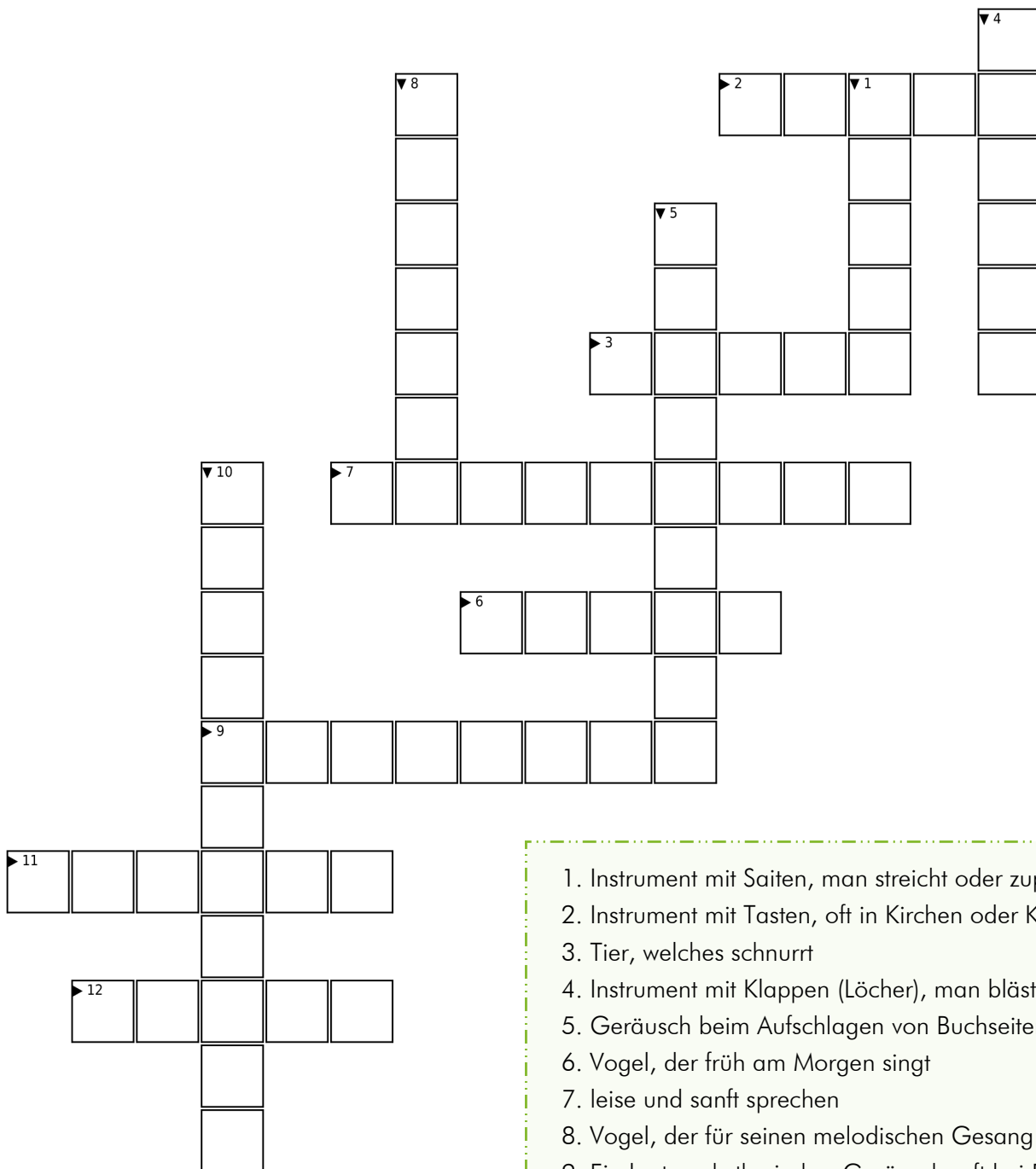
In Bezug auf unser Hosenträger-Thema „Musik, Klangfarben im Herz“ bieten wir in diesem August die Weiterbildung „**Meine singende Stimme**“ an.

Kursleitung: Ruth Felix, Sängerin, Klarinetistin, Pflegefachfrau HF

Termine: 26.08.2026 Winterthur, ref. Kirche

Nähere Angaben unter www.leaschule.ch/weiterbildung/angebote/bewegung-und-musik/singen

Kreuzworträtsel - Klänge



1. Instrument mit Saiten, man streicht oder zupft
2. Instrument mit Tasten, oft in Kirchen oder Konzerten
3. Tier, welches schnurrt
4. Instrument mit Klappen (Löcher), man bläst hinein
5. Geräusch beim Aufschlagen von Buchseiten
6. Vogel, der früh am Morgen singt
7. leise und sanft sprechen
8. Vogel, der für seinen melodischen Gesang bekannt ist
9. Ein lautes, rhythmisches Geräusch, oft bei Festen
10. Geräusch von fallendem Regen
11. Klingt, wenn man an Metall schlägt
12. Summt oder brummt, z.B. in der Natur



Klangschalen als Mittel der Basalen Stim

Was sind Klangschalen?

Klangschalen erzeugen Töne und Schwingungen. Diese werden über das Hören und Fühlen wahrgenommen. Bei Menschen mit oder ohne Demenz können sie beruhigen und die Wahrnehmung fördern. Jede Klangschale klingt je nach Grösse, Form, Material und Schlägel unterschiedlich. Jede Person empfindet bzw. nimmt die verschiedenen Klänge unterschiedlich wahr. Daher ist es wichtig bei der Wahl der Klangschale gut darauf zu achten. Die Bedürfnisse können sehr individuell sein.

Wichtig zu wissen

- ◆ Ruhige, geschützte Atmosphäre schaffen
- ◆ Einzel- oder Kleingruppenangebote
- ◆ Personen ohne therapeutische Ausbildung sollten Klangschalen ausschliesslich auf den Händen, den Füssen oder dem Bauch anwenden. Auf andere Körperbereiche sollte verzichtet werden, um mögliche Risiken zu vermeiden.
- ✓ Jeder Mensch empfindet Klänge anders
- ✓ Reaktionen immer gut beobachten
- ✓ Anwendung individuell anpassen
- ✓ Vorher nach Schmerzen fragen
- ✓ Nicht auf schmerzende Stellen legen
- ✓ Vorsichtig bei Depression
- ✓ Vorsicht im Umgang bei Sterbebegleitung (Klänge, Stimmen, Gesang wird bis zuletzt gehört) → event. Einbezug der Angehörigen
- ✓ Tiefe Töne sind bei Parkinson von Vorteil und wirken generell beruhigend
- ✓ Anwendung passend dosieren



Zimbel

Anwendungshinweise

- ◆ Beruhigung bei Unruhe: Tiefe Klangschale an den Füssen → Langsame, rhythmische Töne
- ◆ Tiefe, langsame Klänge → ruhiger Abschluss mit Zimbeln
- ◆ Aktivierung am Morgen: Helle, klare Klänge → kurze Sequenzen
- ◆ Förderung der Wahrnehmung: Klangschale in die Hände → Fokus aufs Spüren
- ◆ Sehr sanfte Klänge, wenig Worte
- ◆ Entspannung vor dem Schlafen
- ◆ Prozess gut begleiten (beobachten und event. Fragen stellen)

Vorsicht bei:

- ◆ Herzschrittmacher (Schwingungen/Klänge können den Herzschlag beeinflussen)
- ◆ Künstlichem Hüftgelenk (Vibration kann Stabilität beeinträchtigen)
- ◆ Hohem Blutdruck (Reize können den Blutdruck zusätzlich erhöhen) → Arzt konsultieren bzw. nachfragen

Merksätze

- ◆ Die Reaktion der Bewohnenden ist immer am wichtigsten!
- ◆ Insgesamt stellt die Arbeit mit Klangschalen eine wertvolle Ergänzung in der Betreuung von Menschen dar. Sie ermöglicht einen Zugang über die Sinne, fördert das Wohlbefinden und unterstützt die individuelle Wahrnehmung auf sanfte und respektvolle Weise.



ulation



Ein mögliches Angebot:

Anzahl Teilnehmende:	„Eins zu eins“ oder Kleingruppe (bis 5 Personen)
Dauer:	30-45 Minuten
Ziele:	* Anregung von Hören und Fühlen durch Klang und Schwingung * Unterstützung von Entspannung und innerer Ordnung * Aktivierung von Denken, Handeln und Sprache * Schaffung von Wohlbefinden und Sicherheit
Raum/Vorbereitung:	Geschützte, ruhige Atmosphäre schaffen
Materialien:	Wenn vorhanden verschiedene Klangschalen (unterschiedliche Grössen/Klänge), Schlägel (ev. weich und hart), Zimbeln (für den Abschluss), Decken/Kissen

Zeit	Was/Wie	Hilfsmittel/Material
Einstieg 5'-10'	Ankommen/Begrüssung ◆ Teilnehmende begrüßen, mit Namen ansprechen ◆ Kurz erklären: „Wir hören heute Klänge und erfahren Schwingungen“ ◆ Bequeme Sitz- oder Liegeposition ermöglichen, Decken, Kissen anbieten <i>Ziel: Sicherheit und Orientierung geben</i>	Klangschalen Decken/Kissen
Hauptteil 20'-30'	Einführung Klang ◆ Klangschale anschlagen (ohne Körperkontakt) ◆ Fragen stellen - z.B.: „Was hören Sie?“, „Ist der Ton angenehm?“ <i>Ziel: Aufmerksamkeit und Hörsinn aktivieren</i> Klang erleben - Hände/Füsse/Bauch (schauen, was passt) <i>Hände</i> ◆ Klangschale sanft auf die Hände legen, leicht anschlagen, „Spüren Sie die Vibration?“ <i>Füsse</i> ◆ Klangschale auf die Füsse stellen → Tiefe Töne verwenden (besonders angenehm und beruhigend) <i>Bauch</i> ◆ Klangschale vorsichtig auf den Bauch stellen ◆ Sehr sanft anschlagen Wichtig: ✓ Immer Blickkontakt halten ✓ Reaktionen beobachten (Mimik, Atmung, Bewegung) ✓ Bei Unruhe sofort stoppen! Gemeinsames Erleben ◆ Klangreise: Mehrere Schalen nacheinander anschlagen oder Teilnehmende dürfen selbst anschlagen (wenn möglich) ◆ Der Wirkung Zeit geben, beobachten ◆ Zimbeln anschlagen (Leitung) → klares Ende ◆ Fragen: „Wie fühlen Sie sich?“ - Äusserungen Raum geben <i>Ziel: Teilhabe, Selbstwirksamkeit</i>	
Ausstieg 5'	◆ Zitat: „Klänge öffnen Türen zur inneren Ruhe“ ◆ Dank/Ausblick aufs nächste Mal - Verabschiedung	Zitat

Wenn i nume wüsst wo s'Vogellisi wär...

S'Vogellisi chunnt vo Adelbode her. Adelbode liit im Berner Oberland ...

Bei der Vorbereitung dieser Hosenträger-Ausgabe haben wir stichwortartig mögliche Titel oder Themen zum Frühling aufgeschrieben. Wir waren uns einig, dass wir in dieser Ausgabe das Thema „Musik, Klang“ näher durchleuchten möchten. Spontan ist uns auch das Vogellisi-Lied in den Sinn gekommen und da unsere Schule im Berner Oberland liegt, nicht weit weg von Adelboden, ist ja eine nähere Betrachtung dieses Liedes naheliegend.

Im Winter wird dieses Lied auch an den Weltcup-Skirennen am Chuenisbärgli gesungen. Mehrere Skirennläufer, wie Marco Odermatt oder Atle Lie McGrath, versuchen, dieses Lied bei deren Siegerehrung zum Besten zu geben und animieren die Zuschauer zum Mitsingen.

Nachfolgend eine Zusammenfassung zum Vogellisi aus Wikipedia:

Vogel-Lisi

Das Vogel-Lisi (auch: Vogellisi) ist ein Schweizer Mundart-Lied aus Adelboden im Berner Oberland. Obwohl es wohl erst in der Mitte des 20. Jahrhunderts entstand, zählt es zu den Berner Volksliedern. Das Lied ist zu einem Markenzeichen von Adelboden geworden und gehört zu den bekanntesten Mundartliedern der Schweiz. Die Melodie der (einzigen) Strophe ist identisch mit der von Zoge am Boge de Landamme tanzed, im Refrain unterscheiden sich die beiden Melodien beträchtlich.

Entstehung

Die Entstehung des Lieds ist nicht eindeutig geklärt. Aus alten Büchern, Dokumenten, Überlieferungen und dem Ortsarchiv von Adelboden sind keine Hinweise auf das Lied oder die Figur der Vogel-Lisi bekannt, ebenso wenig im alten Repertoire der Adelbodner Chöre. Es kann daher davon ausgegangen werden, dass das Lied kein traditionelles Kulturgut ist, sondern ein modernes Volkslied.

In einer literarisch und touristisch getriebenen, unter anderem mit dem Sillerenbühl als Vogellisi-Berg konnotierten Schöpfung aus dem 21. Jahrhundert bezieht sich das Lied auf eine Kräuterfrau, die früher in Adelboden gelebt haben soll. Diese sammelte Kräuter und wurde dabei von einem Vogel - einem Adler oder einem Raben - begleitet, der nach dem tödlichen Absturz der Frau ebenfalls tot aufgefunden wurde. Die ausgeschmückte, von der gebürtigen Adelbodnerin Annemarie Stähli verfasste Geschichte (siehe Seite 7) dazu, hat die tatsächliche, mündlich überlieferte Entstehung des Liedes verdrängt.

Nach Aussage des Adelbodner Vizetourismusedirektors Jürg Blum im Januar 2011 gegenüber Radio DRS entstand das Lied in den 1950er Jahren bei der Eröffnung der Alten Taverne in Adelboden. Dort spielte das Duo Meisen aus Zürich. Als die schöne junge Fotografin Lisa das Lokal betrat, habe das Duo „das Stück spontan aus dem Ärmel geschüttelt“, um diese Frau zu besingen. Das Lied sei daher eigentlich ein „Anmachlied“. Die



Fotografin Lisa sei eine „hübsche Lebefrau“ mit einem „zweifelhaften Ruf“ gewesen und habe „Freundschaften öfters gewechselt“. Sie habe in den 1950er-Jahren die Gäste in den Nachtlokalen Adelbodens abgelichtet und dabei manch einem Adelbodner den Kopf verdreht.

Diese Version wird andernorts modifiziert bestätigt: Geschrieben habe es demnach das Duo Maissen, Paul und Bert aus Thun, die in Berner Oberländer Ausgehlokalen aufspielten, wie u. a. Jean-Rolf Pieren, langjähriger Kinobetreiber in Adelboden, bestätigte. Die oben erwähnte Fotografin war bei einem der beiden renommierten Adelbodner Fotohäuser beschäftigt, lichtete das Partyvolk ab und bot Abzüge feil - eine damals populäre Praxis. Das Lied soll demnach aber nicht in Adelboden entstanden sein, sondern in Gstaad: Dort sei die Fotografin bei der Arbeit gewesen, und als das Duo Maissen, das ebenfalls an der Arbeit war, die Frau gesehen habe, habe es spontan das Lied erfunden.



Vogellisi - ein Naturmärchen von Annemarie Stähli-Richard



Eine berührende Geschichte zwischen Fiktion und Wirklichkeit über die Kraft der Berge und über Freiheit und Träume. Ein Vorlesebuch mit Illustrationen für die ganze Familie.

Wer kennt es nicht, das Lied, welches das Berner Oberland besingt? Doch weiss man auch, dass das

geheimnisvolle junge Mädchen mit Vögeln reden kann und die heilenden Kräfte der Alpenkräuter kennt? Das Vogellisi liebt seine Freiheit und die Berge über alles. Doch als sein Vater beim Schieferabbau ums Leben kommt, gerät seine heile Welt ins Wanken. Jetzt muss es selbst für sich und die erkrankte Mutter sorgen. Als die einzige Kuh verkauft ist, lässt sich die junge Adelsboderin im Grandhotel Wildstrubel als Zimmermädchen anstellen. Sonderbares erlebt es da als Zimmermädchen. In Zimmer 203 sitzt ein Wellensittich in einem goldenen Käfig, und den bleichen, altklugen Karl-Joseph, dem der Vogel gehört, mag sie nicht auf Anhieb. Doch der Junge hat einen grossen Traum. Zusammen brechen sie auf.

Trivia

In Adelboden wurden viele Dinge nach dem Lied benannt, so gibt es Vogel-Lisi-Wanderwurst, Vogel-Lisi-Käse, Vogel-Lisi-Tee, Vogellisi-Kaffee, Vogel-Lisi-Gonfi, Vogel-Lisi-Sirup, Vogellisi-Erlebnisweg, einen Berglauf und ein Musikfestival mit diesem Namen. Adelboden Tourismus vermarktet das Markenzeichen „Vogel-Lisi“ und bot zeitweise mehrere Versionen des Lieds auf seiner Website an, bis hin zu einer Giraffe, die das Lied singt.



Vogellisi Berg

Am Vogellisi Berg ist die Geschichte von Annemarie Stähli's Vogellisi das ganze Jahr über präsent. In Vogellisi's Heimat vom Sillerenbühl bis zum Metschstand sind Bodenständigkeit, Natürlichkeit, Tradition und die Liebe zur Heimat allgegenwärtig. Wer sich auf die Spuren des Vogellisi begibt, dem eröffnet sich eine ganz neue, sagenhaft schöne Welt.

So unterschiedlich die Sagen rund um das Vogellisi sind, so unbestritten ist seine grosse Bekanntheit, seine Beliebtheit, seine Zeitlosigkeit - am VogellisiBerg und über die Gemeinde- und Landesgrenze hinaus.



Das Naturmärchen spielt zu Beginn des 20. Jahrhunderts am Fusse des Wildstrubels, just dann als in Adelboden die ersten Grandhotels ihre vornehmen Gäste empfangen. Mit Witz und Einfühlungsvermögen lässt die Autorin die Welt der Bergbevölkerung mit jener der noblen Gesellschaft aufeinanderprallen. Eine mitreissende Geschichte zwischen Fiktion und Wirklichkeit sowie über Freundschaft, Mut und die Kraft der Natur, die sowohl Kinder als auch Erwachsene anspricht. Sie zeigt, wie wichtig es ist, für das einzustehen, was man liebt, und die Schönheit der Natur zu schätzen.

VOGELLISI

Berner Oberland



Wenn i nume wüsst wo s'Vogellisi wär
S'Vogellisi chunt vo Adelbode her
Adelbode liit im Berner Oberland
S'Berner Oberland isch schön

LeA-Weiterbildungsangebote

Unsere Weiterbildungskurse werden jedes Jahr überprüft und mit neuen, aktuellen Angeboten ersetzt / erweitert. Wir teilen sie in vier verschiedene Kategorien ein und zwar in „Handwerk/Kreatives“, „Bewegung/Musik“, „Praxisvertiefung und -erweiterung“ und „die eigene Persönlichkeit stärken“. Diese Kurse können direkt auf unserer Webseite gebucht werden und sie sehen auch immer den aktuellen Status, ob noch Plätze frei sind.

Schon eine Weiterbildung gebucht?

Wie wäre es mit dem Besuch der Weiterbildung **„Eine Geschichte im Ohr - ein Bild vor Augen“**. Barbara Terpoorten, Schauspielerin und Theaterpädagogin vermittelt verschiedene Vorlesesituationen und zeigt Ihnen, wie man die Fantasie und das Erinnerungsvermögen fördern kann.

Oder brauchen Sie Stabilität, um auf eigenen Beinen stehen zu können? Esther Pauchard, Fachärztin für Psychiatrie / Psychotherapie und Autorin von Sachbüchern und Kriminalromanen vermittelt Ihnen mentale Werkzeuge für unterschiedliche innere und äussere Belastungssituationen im Kurs **„Auf eigenen Beinen stehen“**. Profitieren Sie noch zum letzten Mal von den interessanten und wertvollen Impulsen von Esther Pauchard. Dieses Angebot wird am 01.09.2026 ein letztes Mal stattfinden.

Eine Geschichte im Ohr - ein Bild vor Augen



Wenn der Bewegungsradius kleiner wird, kann Lesen oder Vorlesen einen weiteren Zugang zur Welt bieten. Ganz allgemein schafft Lesen bei allen Menschen und in jedem Alter Zugang zu Wissen und fördert die geistigen und emotionalen Fähigkeiten.

Ziele

- Sie lernen verschiedene Vorlesesituationen kennen
- Sie lernen die Fantasie und das Erinnerungsvermögen zu fördern
- Sie vermitteln Momente der Zugehörigkeit, Ruhe und Entspannung

Inhalte

- Wie finde ich eine gute Geschichte?
- Wie kann ich Spannung aufbauen und einen interessanten Höhepunkt gestalten?
- Wie kann ich mit meinem Vorlesen die Geschichte möglichst gut erlebbar machen?
- Wie kann ich meine Stimme optimal einsetzen?

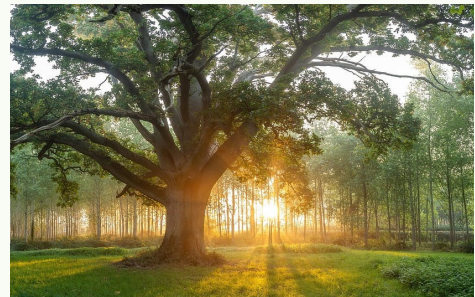
Kursleitung: Barbara Terpoorten, Schauspielerin, Regisseurin, Theaterpädagogin und Autorin, Trainerin für Auftrittskompetenz und Kommunikation, LeA-Ausbildnerin

Termine: 08.06.2026 Thun, Hotelfachschule
07.10.2026 Winterthur, ref. Kirche

Kurszeiten: 9:30 - 12:30 und 14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: Fr. 290.00

Auf eigenen Beinen stehen



Aus eigener Kraft mit den Belastungen des Alltags zurechtkommen.

Ziele

- Sie lernen mentale Werkzeuge für unterschiedliche innere und äussere Belastungssituationen kennen
- Neben theoretischen Inputs können Sie das vermittelte Wissen in praktischen Übungen konkret ausprobieren

Inhalte

- Warum lohnt es sich für mich, im Zweifelsfall auf Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung zu setzen?
- Wie kann ich Probleme methodisch angehen und Lösungen finden?
- Wie kann ich Entscheidungen treffen, ohne dabei den Verstand zu verlieren?
- Wie kann ich lernen, bewusst und konstruktiv mit starken Gefühlen umzugehen?
- Was ist in zwischenmenschlichen Beziehungen wichtig?
- Wie gehe ich mit bedrückenden Nachrichten aus aller Welt um, wie schaffe ich es, den Mut nicht zu verlieren?

Kursleitung: Esther Pauchard, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Autorin von Sachbüchern und Kriminalromanen, Referentin, LeA-Ausbildnerin

Termine: 01.09.2026 Zofingen, Family Network

Kurszeiten: 9:30 - 12:30 und 14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: Fr. 290.00

Neben diesen altbekannten Weiterbildungen bieten wir auch heiminterne Weiterbildungen an.

Vorteile einer heiminternen Weiterbildung für Ihr Team:

1. Sensibilisierung des gesamten Teams

Statt nur einzelne Mitarbeitende zu schulen, wird das gesamte Team gleichzeitig auf denselben Wissensstand gebracht. Eine gemeinsame Grundlage fördert das Verständnis, erleichtert die Zusammenarbeit und stärkt die interne Kommunikation. Unterschiedliche Interpretationen oder Wissenslücken werden vermieden.

2. Nachhaltigkeit durch gemeinsames Lernen

Wenn ein Team gemeinsam lernt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Inhalte in der Praxis auch tatsächlich umgesetzt werden. Die Teilnehmenden können sich gegenseitig unterstützen, Impulse aufgreifen und gemeinsam an Veränderungen arbeiten. Das erhöht die Nachhaltigkeit der Weiterbildung erheblich.

3. Qualitätssicherung und kontinuierliche Verbesserung

Die Inhalte der heiminternen Weiterbildung können auf Ihre konkreten Bedürfnisse und Herausforderungen zugeschnitten werden. Dadurch wird gezielt an relevanten Themen gearbeitet, was die Qualität der Arbeit verbessert und Prozesse effizienter gestaltet. Es entsteht ein echter Mehrwert für das Unternehmen.

4. Wegfall von Reisezeit und Reisekosten

Da die Weiterbildung direkt vor Ort stattfindet, entfallen Fahrtzeiten, Übernachtungen und sonstige Nebenkosten. Das spart nicht nur Geld, sondern auch wertvolle Arbeitszeit, die produktiv genutzt werden kann.

5. Deutlich geringere Gesamtkosten im Vergleich zu Einzelteilnahmen

Die Teilnahme mehrerer Mitarbeitender an externen Seminaren oder Workshops ist in der Summe deutlich teurer - insbesondere wenn man Anreise, Verpflegung und eventuelle Übernachtungen mit einrechnet. Eine heiminterne Weiterbildung für das gesamte Team ist wirtschaftlich wesentlich effizienter.

6. Optimal für Teams bis zu 16 Personen

Eine Gruppengrösse von bis zu 16 Teilnehmenden ist ideal: gross genug für vielfältige Perspektiven und Interaktion - klein genug für eine intensive, persönliche Lernatmosphäre. Der Lerneffekt ist hoch, die Organisation bleibt überschaubar.

Fazit: Weiterbildung fördert Teambuilding

Heiminterne Weiterbildungen bieten nicht nur finanzielle Vorteile, sondern stärken auch das Miteinander im Team, fördern praxisnahe Lösungen und sichern langfristig Qualität und Kompetenz im Unternehmen.

Hier ein paar mögliche Kurse für eine heiminterne Weiterbildung:

- ✓ Abschiedsrituale gestalten
- ✓ Kurzaktivierung, die berührt und verbindet
- ✓ Gedächtnistraining
- ✓ Menschen mit psychischen Veränderungen
- ✓ und weitere

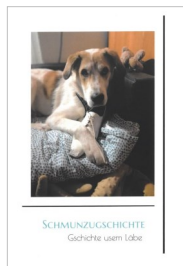
„Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung, um Ihre Wünsche bezüglich einer internen Weiterbildung in Ihrer Institution zu besprechen. Zögern Sie nicht, uns nach Ihren individuellen Vorstellungen zu fragen - wir beraten Sie umfassend und persönlich.“

Dabei können wir Ihnen auch detaillierte Informationen zu den Kursinhalten, den Kursleitern sowie den genauen Kosten mitteilen, damit Sie eine fundierte Entscheidung treffen können. Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihrer Weiterbildungsplanung zu unterstützen!“



Shop - Neuheiten www.leaschule.ch/lea-shop

Buch: „Schmunzugschichte“



Preis: Fr. 38.50

Das Buch „Schmunzugschichte“ entstand im Rahmen der Diplomarbeit von Anita Kaiser. Es enthält Alltagsgeschichten und Begebenheiten von Bewohnenden der Institution Domicil Weiermatt in Münchenbuchsee. Die Erzählungen sind in Mundart bzw. Dialekt verfasst und zeichnen sich durch Charme und Humor aus.

Fühldecken



Preis: Gross: Fr. 79.00
Mittel: Fr. 52.00
Klein: Fr. 22.00

Als ehemalige Schneiderin und Fachperson Alltagsgestaltung und Aktivierung vereint Monika Bachmann beide Berufe. Auf die Bedürfnisse der Bewohnenden abgestimmt, entwarf sie mit viel Herzblut Fühl- oder Nesteldecken, die mit individuellen Elementen kombiniert sind. So entstanden wundervolle Unikate.

Farben-Memory



Preis: Fr. 44.00

24 formschöne Holzzylinder mit 12 Farbpaaren im Stoffbeutel

Zylinderhöhe: 5cm

Sprichwortbox



Preis: Fr. 58.00

Auf jeder Karte ist auf der Vorderseite nur die Hälfte eines bekannten Sprichwortes zu sehen. Wer kennt das ganze Sprichwort? Die liebevolle, nostalgische Gestaltung der Karten und das XXL-Format fördern die Freude an diesem unterhaltsamen Rate-Spiel.

LeA intern

Danke, liebe Silvia

Nach fast 10 Jahren hat Silvia Schenk die LeA-Schule verlassen. Sie unterrichtete als Fachlehrerin die Unterrichtsthemen: 10-Minuten Aktivierung, Sozialmusische Aktivitäten in der Gruppe, Gruppenaktivitäten umsetzen, Gedächtnistraining und Einzelaktivierung. Auch in der Weiterbildung konnten wir von ihrem grossen Wissensschatz profitieren und sie hat immer wieder neue Angebote initiiert, umgesetzt und Lernende damit begeistert.

Für dein engagiertes und fachlich fundiertes Wirken möchten wir, auch im Namen aller Lernenden, ganz herzlich danken und wünschen dir für die Zukunft nur das Beste.

Das LeA-Team



Wir gratulieren

Die nachfolgenden Lernenden erreichten ihr Ziel und erhielten das Diplom zur Fachfrau/Fachmann Alltagsgestaltung und Aktivierung

Diplomklasse 3/74 (November 2025) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Klang des Lebens“

Romi Eggimann, Ahornpark, Bätterkinden

„Gruppen-Angebote für Tagesstruktur Wohnen“

Marianne Graf, St. Antonius Heim und Hospiz, Hurden

„Aktivierung auf der geschützten Demenz-Wohngruppe“

Myrtha Hess, Alters- + Pflegeheim Homburg, Läfelfingen

„Grillfest“

Judith Huser, Alterssiedlung, Root

„Schmunzugschichte – Geschichte usem Läbe“

Anita Kaiser, Domicil Bern AG, Münchenbuchsee

„Mobile Bibliothek“

Rafaela Kurien, WPZ Berghof, Wolhusen

„Zeit für Herzenswünsche“

Manuela Merz, Stiftung Halden, St. Gallen

„Naturheilkunde in der Aktivierung - Altes Wissen neu entdecken“

Sabrina Münger, Spitex Sonnenstrahl GmbH, Biglen

„Über die Sinne das Herz öffnen“

Edith Rogger, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil

„Eine tierisch kreative Filmwoche - Die Eiche mein Zuhause“

Nicole Schär, Alterszentrum Eiche, Dagmersellen

„Generationen Zauber - Kinderlachen trifft auf Lebenserfahrung“

Pascale Staubli, Senevita Residenz Gais, Aarau

„Intergenerative Begegnungen - Jung und Alt eine wundersame Kombination“

Samarpan Simon von Grünigen, Jetzt-Frutigland AG, Reichenbach

„Schiffahrt auf dem Zürisee“

Maria Wepf, Alters- + Pflegezentrum Herrenbergli, Zürich



Diplomklasse 3/75 (Februar 2026) mit Themen der Abschlussarbeiten:



„Licht aus, Film ab“

Monika Bachmann, Meierhöfli - Wohnen und Pflege im Alter, Sempach

„Tanzcafé“

Otilia Bürl, Violino - Wohn- + Begegnungsort, Zell

„Wenn Sterne Geschichten erzählen“

Patrizia de Silva, Altersheim Golatti, Aarau

„Ausflug ins Landhau Etterbühl - Rosengarten mit den Bewohnenden“

Alican Dinc, WPZ Stadelbach, Möhlin

„Herstellung eigener Kosmetik“

Heidi Krex, Seniorenzentrum Im Reiat, Thayngen

„Wellness-Woche“

Maria Silvia Pérez Lorente, Senevita Lindenbaum, Spreitenbach

„Rollstuhl - Spaziergang“

Franziska Pfister, Stiftung Sonnegg, Huttwil

„Wildbienenwohnheim“

Cornelia Stucki, Altersheim Leimatt, Eriswil

„Adventsfenster“

Johanna Stutz, Senevita Ahornpark, Bätterkinden

Start an unserer Schule

Die Klasse 1/84 hat im Oktober 2025 gestartet



Eveline Aeberhard, Stiftung Hofmatt, Uettiligen
 Christina Bedregal, Altersheim Hächleren AG, Thal
 Melanie Bleuer, Alterssitz Buechibärg, Lüterswil
 Angela Cuordileone, Spitex Oberes Langetental AG, Huttwil
 Tamara Eggenberger, Stiftung Scalottas, Scharans
 Carmen Fatam, Pflegezentrum Mattenhof, Zürich
 Melanie Fogarty, Betagtenzentrum, Laupen
 Silvia Gisler, Alteszentrum Rubiswil, Ibach
 Irene Kobler, Cura Unita, Glarus
 Heidi König, Schärmenhof - Leben im Alter, Thun
 Luzia Schär, Tertianum Oasis, Trimbach
 Barbara Schläppi, Stiftung Sunneschyn, Meiringen
 Claudia Schönenberger, Wohn- + Pflegeheim Lindenbaum, Züberwangen
 Corina Sutter, Alters- und Pflegeheim Alpsteeblick, Appenzell
 Christina Weidmann, Magda - Alterswohn- und Pflegeheim, Hilterfingen
 Sandra Wittwer, Alterswohnheim Bodenmatt, Entlebuch
 Sabrina Wyss, Alterszentrum Mattenhof AG, Bern

Die Klasse 1/85 hat im Februar 2026 gestartet



Veronika Baumann, Pflegezentrum Seematt, Küssnacht a.R.
 Marianne Braun, Seniorenzentrum Weitenau, Schönenberg
 Simone Etter, Alters- und Pflegeheim St. Martin, Tafers
 Eveline Gächter, Pflegezentrum, Baar
 Andrea Hagmann, Landblick AG, Grosshöchstetten
 Beatrice Hostettler, Wohnen im Alter Fellerhut, Bern
 Monika Koch, VitaFutura AG, Volketswil
 Chiara Kurt, Landblick AG, Rubigen
 Christine Mauder, Altersheim Riggishof, Riggisberg
 Marisa Rodrigues Ramires Vale, GZ für das Alter Witikon, Zürich
 Claudia Röthlisberger, HPV Uzwil-Flawil, Uzwil
 Sylvie Santschi, Alters- und Pflegeheim Seegarten, Hünibach
 Denise Schär, Tageszentrum Spital Limmattal, Schlieren
 Nadja Späni, Alterswohnheim Mütschi, Walchwil
 Claudia Suter, Wohn- und Pflegeheim St. Niklaus, Koppigen
 Constance Voss, Alterszentrum Chestenberg, Wildegg
 Nicole Walch, APH Da Casa Val Lumnezia, Vella

Informieren Sie sich auf der Web-Seite www.leaschule.ch über:

- ✓ die nächsten Info-Veranstaltungen in Bern und Zürich
- ✓ die kommenden Ausbildungsstarts
- ✓ offene Stellenangebote und Stellengesuche
- ✓ viele Arbeitshilfen
- ✓ LeA-Shop

Redaktion und Gestaltung:

Claudia Stiller, Karin Klötzli, Kathrin Kaiser, „Fehlerhexe“

Schule für Lebensbegleitung im Alter GmbH

Gwattstrasse 144 CH-3645 Gwatt b. Thun

Telefon: +41 (0)33 733 43 43

E-Mail: info@leaschule.ch www.leaschule.ch