

Klassenlager in La Punt

■ Die Klasse 6 b im Engadin

Vom 14. bis 18. Juni weilte die Klasse 6 b in einer Klassenverlegung in La Punt-Chamuesch. Hier der Lagerbericht einer Schülergruppe.

| Schule Weggis, Klasse 6 b

Nach einer zirka fünfstündigen Fahrt kamen wir in La Punt an. Zuerst wehten wir unsere Zimmer ein, danach ging es auf eine zweistündige Wanderung. Als wir dann endlich wieder im Lagerhaus ankamen, gab es ein feines Nachtessen.

Besuch im Nationalpark

Am nächsten Tag besuchten wir den Nationalpark. Doch leider sahen wir nur Murmeltiere und eine Gämse. Das Wetter war auch nicht sehr schön, in den Bergen war es sehr kalt. Zum Nachtessen gab es



Das ist sie, die Klasse 6 b in ihrem Klassenlager im Engadin.

dann Truthahn und Kartoffelstock.

Jeden Tag hatten wir einen Zimmerwettbewerb. Man musste mit den Zimmerkameraden das Zimmer schön dekorieren und die Lagerleitung bewertete es. Am Mitt-

woch machten wir einen Foto-Orientierungslauf. Es gab sechs Gruppen, die einen Lauf erfanden. Danach hatten wir zirka eine Stunde Freizeit und nachher schauten wir den Match Schweiz gegen Spanien.

Tour de Suisse und Räuber und Poli
Am Donnerstagnachmittag war in La Punt das Ziel der Tour de Suisse. Die Werbeleute verschenkten viele Sachen, wie z. B. Trinkflaschen, T-Shirts, Fähnchen, Käse. Ein Holländer hat die Königsetappe der Tour de Suisse gewonnen. An diesem Abend konnten wir bestimmen, was wir machen wollten. Ein paar wollten «Räuber und Poli» spielen, dann hat die Hausbesitzerin unserem Lehrer Herrn Blatter gesagt, es sei Nachtruhe. Es war schade, denn wir hätten noch gerne weitergespielt. Dieser Abend war unser schöner Abschlussabend.

Am Freitag mussten wir das Haus putzen. Bevor wir zum Bahnhof gingen, spielten wir Spiele und assen unser Mittagessen. Nach fünf Mal umsteigen kamen wir in Weggis an. Alle waren froh, ihre Eltern wieder zu sehen.

Jasmin Michel, Chiara Catenazzi,
Sandrine Heller, Sharleen Werz

Ayurveda: «Das Wissen vom Leben»

■ Eine alte Weisheit und eine sanfte Art für ein Leben im Gleichgewicht

Am Donnerstag, 24. Juni 2010, besuchten über 50 Frauen und Männer den Vortrag von Rekha-Rani Flückiger über das Thema «Die Frau und Ayurveda».

Was ist Ayurveda? Wir haben erfahren, dass Ayurveda die ganzheitliche, indische Heilkunde ist, die seit über 5000 Jahren praktiziert wird. Wörtlich heisst Ayurveda «das Wissen vom Leben» (AYUR = Leben, VEDA = Wissen) und gilt als Mutter aller Heilkünste. Nach ayurvedischer Lehre kommen in jedem Organismus drei verschiedene Arten von Bioenergien/Funktionsprinzipien – Vata, Pitta, Kapha (Doshas) – vor, die von den Eigenschaften der 5 Elemente, Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde geprägt sind:

- KAPHA = Struktur, Organisation
- PITTA = Dynamik, Umwandlungen
- VATA = Bewegung, Veränderungen



Neugierig degustieren die Teilnehmer/innen die frisch zubereiteten indischen Köstlichkeiten.

Befinden sich die 3 Doshas in einem harmonischen Gleichgewicht, sind wir gesund und fühlen uns wohl. Alter, Jahreszeit, Lebensphase, Tätigkeit, Ernährung und genetische Anlage beeinflus-

sen die 3 Doshas. Dauernd einseitiges Vorherrschen eines Doshas führt gemäss Ayurveda zu einem Ungleichgewicht im Körper. Zum Beseitigen des Ungleichgewichts dienen primär Mittel des alltäg-

lichen Lebens, wie die Anpassung der Ernährung oder die Beachtung der Abwechslung zwischen Aktivität und Regeneration. Frau Flückiger hat uns ein paar Köstlichkeiten zubereitet, Energiebällchen aus Nüssen, Mango/Minze Chutney, Chapati und eine frisch zubereitete Currymischung. Zum Trinken gab es heisses Ingwerwasser.

Ayurveda-Massagen wirken nicht nur auf Muskulatur und Gewebe, sondern auch auf das gesamte Nervensystem, Geist und Seele. Zudem dienen sie der Entschlackung des Körpers.

Dies war nur ein sehr kleiner Einblick in die indische Lehre. Trotzdem hat es uns gefreut, dass Rekha-Rani Flückiger uns eine Exkursion in dieses weise Wissen gewährt hat.

Die Frauengemeinschaft Weggis freut sich über das grosse Interesse. Wir bedanken uns herzlich bei den Teilnehmern und bei Rekha-Rani Flückiger für diesen erlebnisreichen und informativen Abend.