



Unser lebendiger Marktplatz

Ihr lieben Menschen da draussen! Es ist Zeit, dass wir Euch einen Einblick gewähren in unser Schaffen. Denn es hat sich ein eindrücklicher Marktplatz entwickelt, über die letzten dreieinhalb Jahre. Diesem Marktplatz im ehemaligen Therapiegebäude möchten wir unseren aktuellen Newsletter widmen und die Menschen, die ihn gestalten und beleben zu Wort kommen lassen. Und um einfach mal diese Fülle zu zeigen: es gibt unterdessen 21 Angebote, die aus Sennrüti in die Welt geschenkt werden. Allein 17 davon werden von Gemeinschaftsmitgliedern und Schnupperern angeboten, die restlichen 4 von Freunden der Gemeinschaft. Die Angebote bewegen sich in den Gebieten Tanz, Theater, Yoga, Gesundheit, Kunst, Essen, Sport, Handwerk. Mit Helena Pulinna und Elizabeth Vogel-Meier reicht das Alterspektrum der Anbietenden von 15 bis 82 Jahre. Und nun: Bühne frei für das bunte, kreative, liebevolle und inspirierende Angebot vom und im Ökodorf Sennrüti!

Angebote Tanz, Theater, Yoga

Helena Pulinna	Ballett
Nicola Kohler	Biodanza
Andrea Schulthess	SchauspielerIn & RegisseurIn, Ausdruck mit Körper, Stimme & Sprache
Denise de Gois	Yoga

Therapeutische Angebote

Monique Fornallaz	Praxis für Akupunktur und Pflanzenheilkunde
Dr. med. Brigit Graf	Raum für Körper-, Trauma- und Bewusstseinsarbeit
Andrea Schulthess und Crew	Aufstellungsarbeit

Kunstangebote

Veronika Kissing	Kunstatelier und "Ich-bin-da-Produkte"
------------------	--

Sportangebote

Wolfgang Pulinna	Integration Handball
------------------	----------------------

Angebote Eigenprodukte und Handwerk

Lukas Berni	Imkerei
Mieke Duveen Paping	Mieke's Lädeli, Spielgruppengeschichten, Puppenfiguren, Kunstkarten, StoneArt
Brigit Graf	babybaby – Textile Lieblingsteile für Babys und Kleinkinder
Claudius Reber	Holzatelier Froid
Andreas Rothfuchs	Seele entfalten und Räume gestalten
René Rüttsche	Steinbildhauer und Lehmbauer, Allrounder, Planung, Beratung, Mithilfe am Bau
Elizabeth Vogel-Meier	Äpfel und biodynamische Pflege des Gartens
Ökodorf Werkstatt	Friedenspfähle (World Peace Prayer Society)

Externe Angebote

StimmVolk Schweiz	Singgruppe Degersheim
Tänze	Tänze des Universellen Friedens
Beat Rölli	Permakultur
Francesca Balestri	Kunstatelier

Nicola Kohler – Biodanza-Erleichtererin



Wenn ich die Menschen während einer Biodanza-Vivencia strahlen sehe und sich jede/r immer mehr beginnt zu zeigen, berührt mich dies immer wieder so sehr, dass ich weitermachen muss und mein Herz jubiliert, dass meine Vision, wo jede/r sein Potential entfaltet, bereits lebt!

Biodanza arbeitet mit Musik, Tanz, Bewegung und Begegnung und wurde in den 60er Jahren vom Chilenen Rolando Toro entwickelt. Ich gebe Biodanza innerhalb der Gemeinschaft und biete öffentlich Kinderbiodanza, Biodanza für Paare und später auch wieder 1x

wöchentlich für Erwachsenen an. Auf Anfrage auch für verschiedene Teams, die sich mehr auf der Herzebene begegnen wollen, wo Schwächen zu Stärken werden.

077 471 29 67



Helena Pulinna – Ballett

Ich tanze sehr gerne. Ich bin in den Tanzunterricht für Ballett, Jazz Dance und Spiraldynamik gegangen. Ich hörte vor einem Jahr auf, bin aber wieder auf der Suche nach was Neuem.

Ich habe mit dem Ballettunterricht angefangen, weil ich gerne mit Kindern zusammen bin und es im Ökodorf sehr viele Kinder hat; es kommen auch Kinder vom Dorf ins Ballett.

Ich finde toll, dass ich das hier im Ökodorf machen kann. Ich finde es schön, wenn ich Fortschritte bei den Mädchen sehe.

Ich unterrichte jeden Donnerstag ausser in den Ferien.

Für die kleinen Kinder (5 - 8 Jahre) von 16:05 - 17:00 Uhr.

Für die mittleren Kinder (8 - 11 Jahre) von 17:05 - 18:00 Uhr.

Für die fortgeschrittenen Kinder von 18:05 - 19:15 Uhr.



Andrea Schulthess - Schauspielerin & Regisseurin, Ausdruck mit Körper, Stimme & Sprache

Im Atelier & im Bewegungsraum entstehen Theaterstücke, die in der deutschen Schweiz gespielt werden. Ebenso biete ich Kurse und Weiterbildungen im Gebiet des Theaters, der Improvisation, dem Erzählen von Geschichten und dem Erforschen des entfalteten Menschseins an. Körperwahrnehmung, improvisierte Bewegung, Stimme & Sprache dienen als Werkzeuge, um Authentizität, Lebendigkeit, Wahrheit in den Ausdruck und in den Raum zu bringen.



www.theaterkreationen.ch

Andrea Schulthess & Crew - Aufstellungsarbeit

Nach abgeschlossener Ausbildung in "Elementares Systemstellen" bei Habiba Kreszmeier haben wir eine Gruppe gebildet, die Aufstellungen begleitet. Anliegen von der Gemeinschaft, aber auch Menschen von ausserhalb können dieses Angebot nutzen. Elementares Systemstellen vermittelt eine Aufstellungsweise, die auf körperliche, psychische und spirituelle Dimensionen unseres Daseins mutig, humor- und liebevoll Bezug nimmt. Der Begriff "elementar" meint hier den Einbezug von Natur als heilsame Ressource sowie den Rückbezug auf altes Heilverständnis rund um Ahnenkräfte und andere feinstoffliche Ebenen.

Lukas Berni – Imkerei

Die Arbeit mit den Bienen erlaubt mir einen engen Kontakt mit der Natur und mit den Jahreszeiten. Die Biene kann dich das ganze Jahr hindurch beschäftigen und ist immer für eine Überraschung gut. Je mehr ich über das Bienenleben weiss, desto mehr gibt es noch zu entdecken, Vieles wird wohl noch lange ein Geheimnis bleiben.



Ich habe meine Imkerei von Anfang an so aufgebaut, dass eine Bio-Zertifizierung jederzeit möglich ist. Mein Ziel ist es, diese Saison den Wechsel vom Hobby zum Profi zu schaffen und in Zukunft mein Brot mit der Imkerei zu verdienen. Zurzeit richte ich im Bäderraum des ehemaligen Therapiegebäudes einen Arbeitsraum ein, der es mir ermöglicht, auch grössere Mengen an Honig zu verarbeiten.

Denise de Gois – Yoga

Yoga verstehe ich als einen offenen Weg zu mehr Gesundheit, Gelassenheit und innerem Frieden – frei von religiösen Dogmen, transparent und hinterfragbar. Oft scheint es, dass das Ziel des Yoga im Erlernen spektakulärer Körperhaltungen besteht.

Mir ist es wichtig, die ursprünglich grosse Offenheit des Yoga als einen persönlichen Weg zu mehr Freiheit wieder erfahrbar zu machen. Im Yoga geht es darum, für Menschen eine Tür zu öffnen, so dass jeder Mensch den eigenen Weg finden und gehen kann. Dieser – immer am einzelnen Menschen orientierte – Ansatz wird traditionell mit dem Begriff „Viniyoga“ beschrieben.



Die Konzepte des Viniyoga prägen meine gesamte Arbeit, sei es für den Bereich der Körper-, Atem- oder Entspannungsübungen, sei es für das Unterrichten von Konzentrationsübungen oder Meditation. Viniyoga stellt die einzelne Person in den Mittelpunkt. Daraus folgt auch, dass Yoga für jeden Menschen zugänglich ist.

Du musst nicht besonders sportlich, beweglich oder dergleichen sein. Jede Yogaübung wird an den Menschen angepasst, nicht umgekehrt. Seinen Fähigkeiten entsprechend und seine Möglichkeiten respektierend werden die passenden Übungen des Yoga ausgewählt. Einerseits spiegelt das Üben auf der Matte unser Verhalten im Alltag und andererseits kann sich die Achtsamkeit, die wir im Yoga üben, in unserem Alltag im Umgang mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit der Welt manifestieren.

[079 766 07 58, yoga@oekodorf.ch](mailto:yoga@oekodorf.ch), www.yoga-fuer-alle.ch

Veronika Kisling – Kunstatelier und "Ich-bin-da-Produkte"



Seit über 12 Jahren mache ich mit grosser Leidenschaft Kunstprojekte mit Menschen mit einer geistigen Behinderung.

Meine Tochter Helena hat mir den Anstoss dazu gegeben. Seit ich hier wohne haben bereits fünf Ausstellungen stattgefunden, die grossen Anklang gefunden haben. Einzelne Bilder zieren die Wände im Sennrüti. So können auch Besucher/-innen die Bilder sehen.

Die Bilder sind käuflich zu erwerben direkt ab Atelier. Nun ist neu eine Produkteserie aus dieser gemeinsamen Arbeit mit geistig Behinderten am Entstehen: Ich-bin-da-Produkte bestehend aus Taschen, Wäschesäcken, Lampen und „aufgemöbelten Möbeln“.

Die Idee ist es, einige dieser Produkte in den Detailwarenhandel zu bringen. Für das Design werden ausschliesslich Motive geistig behinderter Menschen verwendet. Für viele dieser Produkte verwenden wir Recycling-Material.

Die Uni St. Gallen begleitet das Projekt (oikos consulting).

www.veronikakisling.ch, www.helena-der-film.ch



Dr. med. Brigitt Graf – Raum für Körper-, Trauma- und Bewusstseinsarbeit

Der Fluss ist wild und wunderschön, wenn er seinen Weg gehen darf.

Diese Wege (wieder) zu entdecken, zusammen mit meinen Klientinnen und Klienten, dies ist, was mich erfüllt. Seitdem ich von meinem Beruf als Ärztin zu meiner Berufung als Therapeutin gefunden habe, durfte ich schon so manchen Weg zu sich selbst, zu mehr Gesundheit, Heilung, Wachheit, Bewusstheit, Freude und Authentizität begleiten. Fand Perlen mitten im Trauma und schaute das Göttliche in den Augen des Gegenübers. Und immer wieder bin ich tief berührt und reich beschenkt von dieser Arbeit, die mich alle Facetten des Menschseins lehrt.

Eine Arbeit, die sich mehr und mehr vom Anspruch des Heilens in ein gemeinsames Wachsein hinein entspannt. Mit dem zu sein, was ist, gerade jetzt, in diesem Augenblick, ohne es zu werten oder verändern zu wollen. Im Wissen, dass die Veränderung in der Kraft der Annahme liegt. In diesem Raum schöpfen sich die Antworten auf die Fragen des Lebens wie von selbst aus sich heraus. Oder mit Rilkes Worten: *Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.*

Meine Werkzeuge sind: Somatic Experiencing (Traumaaarbeit nach Dr. Peter Levine), Biodynamische Craniosacraltherapie sowie Pränatal- und Geburtsarbeit, alles unter Einbezug der integralen Arbeit nach Thomas Hübl.

078 800 28 72, www.emindex.ch/brigitt.graf



Claudius Reber – Holzatelierer Froid

Seit einem Jahr befindet sich das Atelier Fröid im Ökodorf Sennrüti. Ich durfte bereits zwei schöne Arbeiten hier ausführen, zum einen ein Treppengeländer und zum anderen die Ausgestaltung des Kinderraumes. Ich belasse möglichst die natürlichen Formen des Materials, für mich muss ein Werkstück beseelt werden, damit Freude aufkommt. Meine Arbeit soll sowohl mir beim Machen, wie auch dem Kunden beim Nutzen viel Freude bereiten.

atelierfroid@gmx.ch, 077 402 16 39



Monique Fornallaz - Praxis für Akupunktur und Pflanzenheilkunde

Seit knapp 2 Jahren praktiziere ich im neu umgebauten Praxisraum des ehemaligen Therapiegebäudes. Ich kombiniere östliche Therapiemethoden wie Akupunktur, Moxibustion und Schröpfen mit westlicher Natur- und Pflanzenheilkunde und Ernährungsberatung.

071 511 26 13 oder 076 593 20 34, praxis@fornallaz.ch



Mieke Duveen Paping – Mieke's Lädeli



Mein Lädeli ist ein Produkt meiner vielen Leidenschaften und spiegelt meinen Umgang mit meinem Leben: kleine Geschichten, die die Jahreszeiten oder Begebenheiten aus dem Spielgruppenalltag spiegelten. Puppenfiguren dazu nähe ich oft im Speisesaal, wo neugierige Kinderaugen zuschauen, wie da auf einmal ein Zwergli oder ein Drache entsteht.

Das Suchen und Finden von speziellen Steinen ist für mich eine meditative Arbeit jenseits von Zeit und Raum, die mich jedes Mal von Neuem beglückt. Dass dann auch noch solch schöne Steinbilder entstehen, erfüllt mich mit Dankbarkeit.

Meine Liebe für Wildkräuter hat mich jahrelang von Frühling bis Herbst in die Natur gelockt. Viele Kräuterteemischungen und eine kleine Kräutertifel sind dabei entstanden. Meine neue Liebe gilt nun dem Aufbau der Gemeinschaft und Bau von Trockensteinmüerchen. Zum Glück gibt es hier einige Kräuterspezialisten, so dass es immer noch feine Kräutertees aus dem Garten gibt.

Andreas Rothfuchs – Seele entfalten und Räume gestalten

Ich bin primär Seelenmensch und stehe für Wachsen, Frieden und die Vision, dass Menschen, Tiere, Pflanzen gemeinsam in Respekt und Liebe Mutter Erde bewohnen.

Mein Beitrag sind Meditationen, Heil- und Energiearbeit, Menschen beistehen, die Kontakt zu ihrer Seele suchen. Ich habe Kristalle, die gern für jemanden leuchten. Als Raumgestalter berate ich und stelle spezielle Wandbehänge, Vorhänge, Hirse-Spreukissen her und führe Malerarbeiten mit ökologischen Farben aus.



Elizabeth Vogel-Meier – Äpfel und biodynamische Pflege des Gartens

Ich darf Euch zwei Themen etwas näher bringen: Die Äpfel im Freiluftkeller und die bald anlaufende Gartenarbeit. Die Äpfel kommen von einem seit mindestens 40 Jahren biodynamisch zertifizierten Hof. Dieser wird der letzte Winter mit diesen feinen alten Sorten sein, denn Heidi (um die 80) muss aufhören, weil sie ihren krebserkrankten Mann intensiver in sein letztes Lebensjahr begleiten will. Äpfel im Keller bedeutet wöchentliches Durchsortieren und was dem Lager nicht mehr gewachsen ist, zu Apfelmus zu verarbeiten. Auf Bestellung kann auch Apfelpurée für Kleinkinder bestellt werden. Die gerüsteten, ungezuckert gekochten Äpfel fülle ich heiss in die gekochten Gläser, schliesse sie sofort und stelle sie eine Nacht lang umgekehrt und zugedeckt auf die Seite, damit das bisschen Luft, welches noch zw. Deckel und Inhalt gestaut ist, sich durch das heisse Mus nach oben schaffen muss. Ungeöffnet ist ein Glas lange haltbar.



Ein weiteres Thema ist die Vorbereitung für die biodynamische Pflege des Gartens. Wie Ihr wisst, bin ich nicht imstande diese Pflege alleine durchzuführen, sondern brauche sehr viel Hilfe. Da stehe ich vor der Frage, wer von Euch sich dafür interessiert, das System zu erlernen.

René Rüttsche – Steinbildhauer und Lehmbauer, Allrounder, Planung, Beratung, Mithilfe am Bau



Seit Beginn der Umbauarbeiten im Ökodorf setze ich die Visionen der Bewohner/-innen in attraktive, individuell gestaltete Wohn- und Lebensräume um. Die Idee des nachhaltigen Bauens hat für mich an diesem Ort mit unseren öko-logischen Zielsetzungen einen nahrhaften Boden gefunden.

Meine Stärken sind das Zuhören, das Beraten, die fachmännische Umsetzung von kleinen und grossen Bauvorhaben mit ihren oftmals komplexen Herausforderungen. Das Anleiten von Menschen macht mir Freude und das gestalterische Erschaffen gibt mir eine tiefe Erfüllung.

Wolfgang Pulinna – Integration Handball

Als Sozialpädagoge und ehemaliger Leistungssportler interessiert mich die soziale Integration über das Medium Sport. Integration zwischen den Schüler/-innen der Monterana Schule und der Volksschule Degersheim einerseits und Integration zwischen den Bewohner/-innen vom Ökodorf Sennrütli und den Bewohner/-innen von Degersheim andererseits.

Die treibende Kraft hinter dem Aufbau des Nachwuchshandballs in Degersheim war mein Sohn Leon und dessen Bedürfnis nach Sport und nach Ankommen am neuen Wohnort. Ich verstehe den Sport als Bindeglied zwischen Menschen unterschiedlichster Hintergründe. Ein Übungsfeld für Teamgeist, das eine Basis für Verständigung und Toleranz schafft.



Friedenstänze

Die Tänze des Universellen Friedens sind eine Sammlung von Gesängen, Tänzen, Bewegungsmeditationen und Gebeten aus verschiedenen Traditionen dieser Erde. Sie wurden von dem Sufimystiker Samuel L. Lewis ins Leben gerufen, als getanzte Botschaft des Friedens. Einmal im Jahr, in Mai, finden die Tanz-Kreativ-Tage für Jung und Alt in Sennrütli statt.

www.friedenstaenze.ch

StimmVolk Schweiz – Singgruppe Degersheim

Singend Brücken bauen, zwischen den Singenden, zwischen Menschen, Welten und Anliegen. Zusammen auf friedliche Weise die Stimme erheben. Für etwas. Dabei die herzöffnende, nährende und belebende Kraft des Singens erfahren. Das ist StimmVolk, ein Schweiz-weites Singprojekt, am Schnittpunkt von Singkultur aus reiner Freude, gesellschaftspolitisch-kulturellem Engagement und der positiven Erfahrung gemeinsamen Tuns und Singens.

StimmVolk ist offen für alle, jung und alt, mit oder ohne bisherige Singerfahrung, vom Land oder aus der Stadt, Schweizer/-innen oder Ausländer/-innen, unabhängig von politischer Grundhaltung und spiritueller, religiöser Ausrichtung. StimmVolk singt regelmässig regional, unter anderem in Sennrütli, und einmal jährlich national zum Gross-Singen in Bern.

www.stimmvolk.ch

Brigit Graf – babybaby, textile Lieblingsteile für 0-4j

Als 2003 meine erste Tochter Samira Lila Devi geboren wurde, suchte ich als alleinerziehende Mutter nach einer Tätigkeit, die es mir erlaubte, rund um die Uhr bei meinem Engel zu sein. So kam babybaby ins Leben. Und erfreut seither so manches Kinderherz.

Babybaby sind kleine, feine Lieblingsteile für 0-4 Jährige, Bodys und Shirts in leuchtenden Farben mit beliebten Tiermotiven. Aus Bio- und/oder politisch korrekter Baumwolle. 40° waschbar, 1000x tragbar. Ideale Geschenke zur Geburt, zum ersten Zahn, zum ersten Schritt oder zum ersten Satz. Vom Götti, vom Samichlaus, vom Osterhasen oder Christchindli. Oder vom Mami, einfach so, weil jedes Kind ein Wunder ist...

www.babybaby.ch

Permakultur

Permakultur ist ein Gestaltungs-System für die Schaffung nachhaltiger menschlicher Lebensräume. Im Rahmen des Permakultur-Design-Trainings findet jeweils im Sommer eine kleine Woche mit ca. 40 Teilnehmer/-innen in Sennrütli statt.

Am 24. August 2013 findet der sogenannte Permakulturtag in Sennrütli statt. Plattform für Vorträge, Filme, Workshops, Begegnung und Austausch.

www.permakultur.ch

Visionen werden Wirklichkeit

Schon in Dezember 2008, bevor wir Sennrütli gekauft hatten, haben wir 3 Tage gemeinsam an der Umsetzung unserer Visionen gearbeitet. Eingerahmt von verschiedenen spielerischen und achtsamkeitsfördernden Aktivitäten haben wir angeschaut, was wir neben Wohnen und Sein zusätzlich im Sennrütli verwirklichen wollen:

Eine Gruppe „Kultur und Kunst“ hat damals das Therapiegebäude gedanklich in ein Kultur-, Kreativitäts- und Therapiezentrum verwandelt mit diversen Ateliers, Theater- und Bewegungsräumen, einer Werkstatt für Ritualgestaltung und einer Gemeinschaftspraxis mit Therapieräumen.

Heute in 2013 ist viel davon Wirklichkeit geworden:

eine **Gemeinschaftspaxis**, ein **Bewegungsraum** für Theater, Tanz, Yoga, Biodanza, Ballett und Singanlässe, ein **Nähatelier**, ein **Holzatelier**, ein **Kunstatelier**, ein **Atelier für Kreativität mit und für Kinder**, ein **Lädeli** und im Moment wird eine **Imkerei** aufgebaut für die Verarbeitung von Honig von bis zu 200 Bienenvölkern.

Geplant sind ein **Musikatelier**, ein **Künstlercafé**, ein **Mehrzwecksaal** für Film, Disco, Theater und mehr...

Umbau und Renovation

Das Gebäude braucht eine umfassende Energiesanierung, damit wir die Räume auch im Winter gut verwenden können. Zusammen mit dem Planungsbüro für Baubiologie und Bauökologie von Bosco Büeler aus Flawil wurde die gesamte Sanierung der Gebäudehülle ins Auge gefasst: neue Minergie-Fenster und eine gut-isolierte Lärchenholz-Fassade. **Für die Finanzierung brauchen wir noch Startkapital in der Höhe von Fr. 150'000.-.**

Falls Du Dich gerne am Aufbau unseres Kultur-, Kreativitäts- und Therapiezentrums beteiligen möchtest, sind wir sehr dankbar für eine Nachricht. **Wir sind interessiert an Schenkungen und zinsgünstigen Darlehen jeder Höhe.**

Möge Friede auf Erden sein

