



Tänzerin Natascha Rüegg in Aktion, wartend, in rot der Ämtler «Bezirkchor». (Bild Cyril Griedler)

«Flieg!» – Ein Tanzstück

Die ewige Suche im Leben und die Sehnsucht, endlich anzukommen

Ein wunderbares, zaubervolles Ganzes mit Klängen, Melodien und Tanz, das berührt und mitträgt erwartet die Besucher vom Tanztheater «Flieg!» in der Aula Ennetgraben, Affoltern.

VON ERIKA HOFFMANN
UND HELGA STARCEVIC

Die ewige Suche und die Sehnsucht, endlich anzukommen, sind das Hauptthema des diesjährigen Stückes vom Moira Tanztheater unter der Leitung von Marina Gantert. Wie lässt sich dieses Thema in Tanz und Bewegung umsetzen, hat man sich gefragt. Zunächst waren da nur die Stichworte: «Absturz», «Höhen- und Tiefflüge».

«Labyrinth», «Fliegen», «Rap». Aber was hat ein Rap mit dem Thema zu tun? Ausdruck von dem strebenden Begehren, das eine grosse Kraft ist. Kraft der Jungen, die es braucht um Neues zu wagen... Sich im Labyrinth zu verirren, das Ziel aus den Augen zu verlieren – ja, das hat wohl jeder schon oft in seinem Leben erfahren. Und natürlich das Fliegen! Der Vogelzug als Sinnbild für die Freiheit! Wie oft wünscht man sich Flügel, um sofort ans Ziel zu kommen. Mit der Zeit und im Verlauf der Proben wurde immer klarer, wo die Sehnsucht ihre Wurzeln hat und wie sie einen vorwärts treibt.

Der Lebensfunke erwacht mit der Geburt. Die Lebensfreude hat in der

Kindheit noch ihren selbstverständlichen Platz und geht im Verlauf des Erwachsenensens immer wieder verloren. Man versucht, sie gierig einzufangen, und doch kann sie nicht festgehalten werden. Auf der Suche danach, lässt man sich verführen auf unterschiedlichste Weise und in die falsche Richtung lenken, aber spürt auch immer wieder die Kraft, den eigenen Weg zu finden.

Ob man je ans Ziel kommt – oder überhaupt kommen soll und will? Diese Frage hat sich wohl schon mancher gestellt. Das Mitwirken in dieser Produktion war für die Beteiligten unter anderem auch ein Übungsfeld, um Lebensfragen zu erkunden.

Ein Tanzstück entsteht

Monate, bevor im Theatersaal Ennetgraben die Proben beginnen, wird in den einzelnen Tanzgruppen bei Marina Gantert auf diese Produktion hingearbeitet. Menschen von fünf bis siebzig Jahren machen mit. Wie muss eine Bewegung sein, damit sie zeigt, was man ausdrücken will?

Mit Gefühlen, Wörtern, verschiedenen Arten Körper, Raum und Zeit einzusetzen wird in den Improvisationen geforscht. Es entstehen kurze Bewegungsabläufe. Dieses Bewegungsmaterial wird dann von Marina Gantert (Tanzpädagogin, Choreografin), im Laufe der Zeit zusammengefügt zu ausdrucksstarken Tänzen. Daneben werden die Choreografien gelernt, die sie vorbereitet hat.

Bereits in der Konzeption des Stückes hat Marina Gantert mit der Regisseurin Delia Dahinden zusammen gearbeitet. Unter der Leitung der beiden erfahrenen Bühnenfrauen kommen nun in der Probeweche alle Beiträge zusammen und finden ihre fertige Form und ihren definitiven Platz.

Zum Beispiel fügen sich die Interpretationen des Themas «Labyrinth» ein in eine grosse Szene mit drei Kindergruppen und dem Chor, immer wieder anders formiert, was sowohl Tänze wie auch Musik lebendiger und ausdrucksvoller werden lässt!

Die Musik ist live

Der «Bezirkchor Amt» unter der Leitung von Martin Schmid singt die Stücke, die Martin Schumacher eigens für diese Produktion komponiert hat. Live mitten im Geschehen. Begleitet und ergänzt wird der Gesang durch die Musiker Samuel Schärli (Schlagzeug) und Simon Zürer (Bass, E-Piano, Trompete).

Zusammen mit der Tänzerin Natascha Rüegg und den Bühneneffekten von Heinz Maag und den nahezu 100 Beteiligten ergibt sich ein wunderbares, zaubervolles Ganzes mit Klängen, Melodien und Tanz, das berührt und mitträgt.

Aufführungen Aula Ennetgraben, Affoltern am 4., 5., 11. und 12. November, 19.30 Uhr, und am 6. und 13. November, 15.00 Uhr. Vorverkauf Buchhandlung Scheidegger, Affoltern, Abendkasse und Bar eine Stunde vor Vorstellungsbeginn.

Zum Thema «Licht und Wärme»

Dritter «SternenSonntag» im ref. Kirchgemeindehaus Obfelden

Am Sonntag, 6. November, ab 14 Uhr sind Singles (bis 100 Jahre), allein erziehende Eltern und ihre Kinder sowie alle interessierten Frauen und Männer am «SternenSonntag» willkommen.

Herbst! Mit dem September hat die dritte Jahreszeit ihren Anfang genommen. Mit ihr wird es fast automatisch trübe und dunkel. Die Natur spiegelt sich zwar nochmals in den prächtigsten Farben. Die Blätter färben sich bunt und auch bei den Blumen erle-

ben wir nochmals eine grosse Farbpracht bei Sonnenblumen und Wintersternen. Dies hat das ökumenische Vorbereitungssteam der ref. und kath. Kirchgemeinden Obfelden und Ottenbach bewegt, sich am «SternenSonntag» im düsteren Monat November, mit dem Thema «Licht und Wärme» auseinandersetzen. Man macht sich Gedanken, wie sich diese Jahreszeit, die in die Adventszeit hinein begleitet und schliesslich Weihnachten besichert, heller gestalten lässt.

Treffpunkt ist um 14 Uhr vor dem Kirchgemeindehaus am brennenden

Feuer. Dort beschäftigt man sich mit Texten zum Thema, hört Geschichten, singt Lieder und wird mit Flötenmusik eingestimmt. Nach einem gemütlichen Zvieri kreieren alle unter Anleitung ein Licht, das sie später in der Dunkelheit auf dem Nachhauseweg begleitet. Mit Musik und einer Lichtmeditation in der Kirche schliesst dieser Nachmittag um etwa 17.30 Uhr ab.

Anmeldung bis Donnerstag, 3. November 2011, bei Marie-Louise Burckhardt, Rigistrasse 9, Obfelden, Telefon 044 761 77 82, marie-louise.burckhardt@sunrise.ch.

Ämtler Bibliotheken im November

Bibliothek Aeugst

Mittwoch, 2. November, 14 Uhr: Kamishibai – Geschichten aus dem Koffer für Kinder ab 4 Jahren. Donnerstag, 10. November, 15 Uhr: «Wie Kinder die Sprache entdecken». Infoveranstaltung zur Sprachentwicklung für Eltern von Babys und Kleinkindern. Anmeldung bis 7. November an die Bibliothek.

Freitag, 11. November, abends: Schweizer Erzählacht. Freitag, 18. November, 18.30 bis 21.30 Uhr: Dog-Abend für Kinder und Jugendliche ab 4. Klasse.

Regionalbibliothek Affoltern

Dienstag, 1. November, 9.30 bis 10 Uhr: Buchstart-Treff für Eltern mit ihren Kindern zwischen 9 und 36 Monaten. Gemeinsam Sprache erleben mit Versen und Fingerspielen. Dienstag, 8. November, 10.30 bis ca. 11 Uhr: Bibliothekseinführung, Rundgang und Information zur Regionalbibliothek, zum Angebot, der Benutzung und zur Katalogsuche. Anmeldung nicht erforderlich.

Freitag, 11. November, 19.30 bis 21 Uhr: Schweizer Erzählacht «Anderswelten». 8- bis 10-jährige Kinder sind zu einem gruselig schönen und spannenden Abend in der Bibliothek eingeladen. Anmeldung in der Bibliothek. Mittwoch, 16. November, 9 Uhr: Bücher Morgens. Es wird über das Buch «Ach Glück» von Monika Maron diskutiert.

Bibliothek Bonstetten

Freitag, 11. November, 19 Uhr: Schweizer Erzählacht mit den «Tiger-Flitzern». Eingeladen sind alle Bonstetter Primarschüler der Unterstufe und die 4. Klassen der Mittelstufe. Anmeldungen erfolgen über die Klassenlehrkräfte. Mittwoch, 23. November, 9.30 bis ca. 10 Uhr: Buchstart-Treff «Reim und Spiel» mit der Leseanimatorin Judith Zanini. Für Kinder von 9 bis 36 Monaten in Begleitung einer erwachsenen Person. Anmeldung nicht erforderlich.

Mittwoch, 23. November, 14 Uhr: Märchenstunde mit Heidi Huter im Rigelhüsi. Anlässlich des Adventsbazars des Frauenvereins. Es laden ein: Gemeinde- und Schulbibliothek Bonstetten, Familienclub Wettswil-Bonstetten und Frauenverein Bonstetten.

Bibliothek Hausen

Freitag, 4. November, 19.30 Uhr: Hansjörg Schneider liest aus einem jüngsten Krimi «Hunkeler und die Augen des Odipus» anschliessend Apéro. Platzreservierung erwünscht. Eintritt 10 Franken.

Bibliothek Hedingen

Mittwoch, 9. November, 9.15 bis 10 Uhr: Buchstart für die Kleinsten.

Freitag, 11. November, 20 bis ca. 21 Uhr: Erzählacht im Werkgebäude Hedingen. «Wir und Jetzt – Theater für alle Fälle» improvisiert nach Vorgaben des Publikums zum Thema «Anderswelten». Für Schülerinnen und Schüler der Primar- und Sekundarschule Hedingen. Gratisbillette sind ab 31.10. in der Bibliothek erhältlich.

Bibliothek Knonau

Mittwoch, 23. November, 16 bis 17 Uhr: Geschichten-Zeit in der Biblio-

thek. Samstag, 26. November: Während des Weihnachtsmarkts ist die Bibliothek geöffnet und zu jeder vollen Stunde werden Geschichten erzählt.

Bibliothek Mettmenstetten

Montag, 7. November, 9.30 bis 10.30 Uhr: Büchermorgen. Das Bibliotheksteam stellt neue Bücher vor. Mittwoch, 16. November, 15 Uhr: Zyt für Geschichte. Spielgruppenleiterinnen erzählen für die Kleinen. Sonntag, 27. November, 11 bis 14 Uhr: Vernissage zur Bilderausstellung von Jean-Pierre Feuz.

Bibliothek Obfelden

Samstag, 5. November, 9 bis 12 Uhr: Offener Samstag mit Kafistube und Glücksrad. Mittwoch, 16. November, 16 und 17 Uhr: Kamishibai – eine Geschichte für Kinder ab 4 Jahren. Dauer ca. 30 Minuten.

Bibliothek Ottenbach

Donnerstag, 3. November, 9 bis 10.30 Uhr: Bücher-Kafi – neue Lektüre vom Bücherherbst. Dienstag, 8. November und 22. November, 9 bis 9.30 Uhr: Buchstart-Treff «Reim und Spiel».

Mittwoch, 23. November, 20 Uhr: Treffpunkt Literatur: «Eine Frage der Schuld» von Sofia Tolstaja im Vergleich mit der «Kreutzer-sonate» von Leo Tolstoi.

Bibliothek Stallikon

Donnerstag, 3. November, 19.30 Uhr: Vernissage zur Ausstellung «Faser in Form», Filzobjekte von Suanne Ravasio, Kunsthandwerkerin aus Hedingen. Eine kleine musikalische Begleitung bietet der Flamenco-Gitarrist Ernst Weber. Die Ausstellung dauert bis am 13. Januar 2012.

Dienstag, 29. November, 10.15 bis 10.45 Uhr: Buchstart-Treff «Reim und Spiel» mit Claudia Berger. Für Eltern und Grosseltern mit (Enkel-)Kindern zwischen 9 und 24 Monaten in der Bibliothek im Schulhaus Loomatt, Sellenbüren.

Bibliothek Wettswil

Mittwoch, 9. November, 20 bis 21.30 Uhr: Lesezirkel. Es wird über das Buch «Das Leben der Wünsche» von Thomas Glavinic diskutiert. Anmeldung erwünscht. Freitag, 11. November, 19 bis 21 Uhr: Schweizer Erzählacht «Anderswelten» mit Imbiss für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren. Anmeldung bis 9.11., Eintritt frei. Samstag, 12. November, 15 bis 16 Uhr: «Der Wolf und die sieben Geisslein» mit dem Puppentheater Rosarosa im Singsaal des Schulhauses Mettlen für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt 6. Franken, Billette sind in der Bibliothek erhältlich.

Mittwoch, 23. November, 15 bis 17 Uhr: Das KIM-Mobil steht auf dem Areal des Schulhauses Wolfsteshof und ist öffentlich zugänglich. Sonntag, 27. November, 11 bis 17 Uhr: Adventsmarkt: Die Bibliothek ist durchgehend geöffnet. Um 14 bis 14.30 Uhr werden im Untergeschoss der Bibliothek für Kinder ab 5 Jahren Geschichten erzählt. Eintritt frei. Anmeldung nicht erforderlich.

Mittwoch, 30. November, 10 bis 10.30 Uhr: Buchstart-Treff «Reim und Spiel» für Eltern mit ihren Kindern von 9 bis 36 Monaten. Anmeldung nicht erforderlich. (IS)

«Bis doch ned so dumm»

Das Theater Auw spielt «Bis doch ned so dumm», ein Lustspiel in drei Akten. Die Geschichte dreht sich um den Rentner Fritz Steiner, der seit einigen Jahren verwitwet ist und alleine in seinem kleinen Haus wohnt. Mit den anfallenden Arbeiten ist er hoffnungslos überfordert und auch mit der Hygiene nimmt er es nicht so genau. Seine Fa-

milie entscheidet, trotz grossem Widerstand seinerseits, per Annonce eine Haushälterin zu suchen. Schon bald melden sich Anwärterinnen. Ob das gut geht? Da kann man sich nur überlassen lassen.

Spielpläne und Vorverkauf unter www.theaterauw.ch.

Flieg! Der Vogel als Metapher

Das Tanztheater «Flieg!» begeistert mit seiner Ganzheitlichkeit sowohl Publikum als auch Mitwirkende

Die Premiere des Tanztheaters «Flieg!» beeindruckte durch das breite Spektrum und die Vielschichtigkeit: Menschen allen Alters vereinigen Tanz, Gesang, Sprache, Musik, technische Effekte und Gefühle zu einem absolut stimmigen Ganzen, das unter die Haut geht.

VON REGULA ZELLWEGER

Am Samstagabend feierte das Moira-Tanztheater einen Riesenerfolg mit «Flieg!» in der Aula Ennetgraben in Affoltern. Während die die Zuschauer in den Saal strömten, sass auf der Bühne ein Mann und eine Frau, die schrieben, Vergangenheit und Gegenwart darstellend. Hinzu kam ein junges Mädchen – die Zukunft. «Flieg!» verbindet in seiner faszinierenden Ganzheitlichkeit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Inspiziert von einem persischen Märchen

Marina Gantert, Tanzpädagogin und Choreografin ist Initiatorin, Motivatorin, Multiplikatorin, Realisatorin – mit anderen Worten, ohne Marina Gantert und ihr Moira-Tanztheater gäbe es «Flieg!» nicht. Sie erzählt: «Angeregt wurde ich durch eine alte, persische Erzählung von Vögeln, die eine lange, entbehrliche Reise unternehmen, um ihren König zu suchen. Endlich angekommen, stehen sie zerzaust und müde vor sich selber.

Ich interpretiere diese Geschichte als Metapher für das Gefühl der Sehnsucht, das alle Menschen in unterschiedlichen Variationen kennen. In jedem Alter hat die Sehnsucht eine andere Ausrichtung und andere Beweggründe. Die Umsetzung in Tanz entwickelte sich in Improvisationen während des Tanzunterrichts, in meiner Fantasie und aufgrund der Konzept-Gespräche mit der Regisseurin Delia Dahinden und dem Komponisten, Martin Schumacher.»

Es braucht viel Gespür, um ein Tanztheater auf kleine Kinder, Teenager, junge Erwachsene, Menschen in der Lebensmitte und Menschen im dritten Lebensabschnitt so zuzuschneiden, dass es allen passt und dass sich alle darin vertreten fühlen. Marina Gantert meint: «Die Sehnsucht ist eine grosse, schöpferische Kraft und kann ebenso zerstörerisch sein. Das strebende Begehren bewegt immer wieder Menschen, scheinbar Unmögliches zu denken und zu tun.

Mich interessieren Absturz, Höhen- und Tiefflüge und die einzigartige Fähigkeit des Menschen – ganz ohne Flügel, kraft seiner Fantasie – abzuheben. Die Bühne, Ort der Imagination, Magie und Illusion ist per se Sehnsuchtsort: Von Bildern lässt man sich tragen, in Musik und Tanz kann man – für eine kurze Zeit – fliegen.»

Hohe Erwartungen

Die letzte Woche vor der Premiere ist für alle eine Zeit der Erwartungen, aber auch der Ängste. Auch Marina Gantert schlief nicht immer gut: «Habe ich ein zu schwieriges Thema gewählt, sind die anspruchsvollen Wechsel und Überschneidungen nicht zu kompliziert? Werden die 100 Menschen es zusammen schaffen, vor Publikum ihre Energien und ihr Können zu bündeln, um ein gemeinsames Ganzes zu sein?»

Ja, alle Beteiligten haben Glanzleistungen geboten – und konnten dies auch im Rahmen von Alter und tänzerischer Ausbildung optimal zeigen.

Hervorzuheben sind die beiden Musiker Samuel Schärli, Schlagzeug, und Simon Zurrer, der die Zuhörer mit musikalischem Können mit den unterschiedlichsten Instrumenten wie Bass, E-Piano, Trompete und sogar Balalaika erstaunte.

Professionelles Team

Der Chor unter der Leitung von Martin Schmid, der auch die Chor-Musik komponiert hat, war einfach perfekt.

Insbesondere eine wundersame, unglaublich intensive Frauenstimme (Babette Rusterholz) verursachte mit der Aussagestärke ihrer Soli bei vielen Premierenbesuchern wohlige Gänsehaut.

Der Solotanz von Natascha Rüegg als weisser Vogel mit langen Schwingen war ein visueller Genuss.

Das Bühnenbild von Heinz Maag ist genial, beispielsweise wenn ein Vogelschattenbild mehrmals über ein riesiges dunkelblau beleuchtetes Papier fliegt und schliesslich ein Ei ablegt. Das Ei wächst und bricht unter passenden Geräuschen auf – und eine Menge kleine und grosse Tänzerinnen purzelt durch das Papier auf die Bühne. Die Papierfetzen werden ins Stück integriert, nehmen sogar die Form von Vögeln an. Dass das Bühnenbild so wandelbar und lebendig wirkte, hatte auch mit Josef Busta, Beleuchtung, zu tun.

Riesiges Projekt

Sitzt man im Publikum, verzaubert von dem Geschehen auf der Bühne, ahnt man kaum, wie viel Arbeit dahinter steckt. Die Kostüme, für die Katharina Thierer verantwortlich zeichnet, unterstreichen Handlung und Aussage optimal. Die Kleider der Tänzerinnen und Tänzer sind individuell, einzigartig – und passen doch sehr harmonisch zusammen. Auf die Idee mit der tollen Kombination von dunkelroter Rockhose kombiniert mit dunkelrotem T-Shirt für den Bezirkschor Knauer Amt muss man erst einmal kommen. Diese roten Figuren hatten nicht nur musikalisch einiges zu bieten, sie waren Labyrinth, Soldaten, Hintergrund, Klangkörper, mal vor der Bühne, mal halb im Zuschauerraum – und immer wieder verflochten mit dem Tanz- und Theatergeschehen. Die Betreuung der Kinder hinter der Bühne, die Öffentlichkeitsarbeit, die Grafik von Arlene Seydoux – alles stimmte. Möglich wurde dies nicht zuletzt auch durch die Produktionsleitung von Goggo Zweifel und den Veranstanter, K1A, Kultur in Affoltern. Es gäbe viele Blumenstrüsse zu vertei-



Wer nicht vom Fliegen träumt, dem wachsen keine Flügel. (Bild: zvz.)

len. Alle Beteiligten verdienen Lob und Anerkennung, denn es braucht alle, auch die begeisterten Kinder, Jugendlichen und deren Eltern sowie die Erwachsenen, die ihre Rolle mit viel Engagement und Konzentration, aber auch mit Spass und spielerischer Leichtigkeit übernehmen.

Tiefgründig und vielschichtig

Das Tanztheater «Flieg!» überzeuget. Vielleicht kann man intellektuell nicht alles auf die Reihe bringen, versteht die für die Kompositionen ausgewählten Gedichte inhaltlich oder akustisch nicht ganz. Je nach Alter

fühlt man sich von der musikalischen Bandbreite der Musikstile vom gregorianischen Gesang über portugiesischen Fado, Zigeunerlieder und Chansons bis hin zu Hip Hop und abstrakten Klangwelten unterschiedlich angesprochen. Emotional aber ist man tief berührt und versteht intuitiv, was dem eigenen Alter, der Persönlichkeit und der Lebenssituation entspricht. Man fliegt in Gedanken weit weg, und gleichzeitig zu sich hin.

Weitere Vorstellungen Aula Ennetgraben Affoltern: 11. und 12. November, 19.30 Uhr und 13. November, 15 Uhr. Vorverkauf Buchhandlung Scheidegger 064 762 42 42.

Afrikanischer Abend der Solidaritätsgruppe

Samstag, 12. November 2011, im katholischen Pfarreizentrum in Affoltern

Am kommenden Samstag 12. November, findet im kath. Pfarreizentrum ein afrikanischer Abend statt. Mit dabei sind der Bischof Houndekon aus Benin, der Cäcilienverein und der Chorale Africaine aus Zürich. Der Erlös geht vollumfänglich an ein Landwirtschaftsprojekt in Benin.

Um 17.30 Uhr beginnt der Gottesdienst währenddem der Cäcilienverein und der Chorale Africaine mit ihren Liedern nach Afrika einführen.

Anschliessend folgt ein Abendessen mit gemütlichem Beisammensein, aufgelockert durch weiteren afrikanischen Gesang. Pater Ben aus Benin, seit einiger Zeit in der Pfarrei tätig, wird einen Film über sein Land zeigen.

Bischof Eugen Cyrill Houndekon aus der Diözese Abomey in Benin hat den langen Weg zu uns auf sich genommen. Er spricht übrigens sehr gut Deutsch und wird uns mehr über sein

Ausbildungsprojekt für Jugendliche erzählen.

Benin gehört zu den ärmsten Ländern der Erde. Jungen Leuten werden die Probleme ihrer Ernährungssituation bewusst gemacht und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Es wird Wissen über Viehzucht und Anbaumöglichkeiten vermittelt. Geplant sind der Aufbau von verschiedenen Bäumen sowie das Bohren nach Wasser. Die Solidaritätsgruppe unterstützt dieses Projekt

seit einem Jahr. Für das Abendessen bittet die Organisation um Anmeldung bis spätestens 10. November an das Sekretariat in Affoltern. Telefon 043 322 61 11.

Gäste werden verwöhnt mit einem Mischsalat, «Cassoulet» mit oder ohne Fleisch und einem feinen Dessertbuffet.

Solidaritätsgruppe der Kirchgemeinde Affoltern mit Pater Ben

Alla Veneziana – in Stile Moderno

Konzert von il desiderio am Samstag, 12. November 2011, 19 Uhr, in der Kirche Rifferswil.

In Italien, speziell in Venedig, ereignet sich um 1600 etwas ganz Besonderes: eine neue Epoche bricht an, der Barock. Erstmals in der Musikgeschichte existieren parallel zwei verschiedene Musikstile, die alte Polyphonie wird weitergepflegt als Stile Antico, neu entsteht der freiere Stile Moderno. In ihm spiegeln sich Lebensgefühl und Sinnggebung einer ganzen Epoche. Der Mensch erlebt sich nicht mehr nur als Ebenbild Gottes, als Mass und Schönheitsideal wie in der Renaissance, sondern als Fühler in seinen Leidenenschaften (Affekte) und Fantasien. Dies beflügelt auch die neu aufkommende eigenständige Instrumentalmusik. So gibt Biagio Marini (1587–1663) seinem ersten gedruckten Instrumentalwerk den sinnigen Titel «Affetti Musicali». Bereits zum zweiten Mal gastiert das Ensemble il desiderio (um den Rifferswiler Organisten Daniel Rüegg) in der Kirche Rifferswil. Auf Barockvioline, Zink, Dulzian, Theorbe und Orgel erklingen Werke u.a. von Tarquinio Merula, Giovanni Picchi, Giovanni Battista Fontana, Dario Castello, Biagio Marini.

Der Eintritt ist frei. Es wird um eine Kollekte gebeten. Weitere Informationen unter www.ildesiderio.ch. (Daniel Rüegg.)

Massage: ein Gefühl das unter die Haut geht

Christina Veltz bietet in ihrer Praxis verschiedene, bekannte Massageformen an, aber auch die weniger bekannte Lomi Lomi Nui Massage.

Die Wirkung einer Massage erstreckt sich generell von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schliesst auch die Psyche mit ein. In diesem Sinne ist die Massage wohl eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit.

Manuelle Therapie lindert nicht nur körperliche Beschwerden, sie kann auch bei psychischen Belastungen äusserst entspannend wirken.

Über sanfte Berührungen und ausgewählte Entspannungspositionen für den Körper ermöglicht die naturheilkundliche Massage den Körper und sein Energiefeld von Spannungen, Schmerzen und Stress zu befreien und zu harmonisieren.

Gezielt werden Muskeln sanft gedehnt, damit das Skelett und der gesamte Organismus wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Die Wirkung der Therapie erstreckt sich von der behandelten Stelle über den ganzen Körper und schliesst auch die Psyche mit ein. Entspannung für Körper, Geist und Seele kann sich einstellen.

Klassische Indikationen wie Schmerzen und Verspannungen, aber auch stressbedingte und psychosomatische Indikationen wie Energieverlust, Schlaflosigkeit oder Stimmungsschwankungen, können durch Massage gelöst und gelindert werden.

Lomi Lomi Nui, eine traditionelle Massageform, die aus Hawaii stammt, ist eher therapeutische Körperarbeit als klassische Massage. Die Lomi-Massage führt in eine tiefe körperliche, geistige und seelische Entspannung und hat den Anspruch, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu behandeln. Diese Massage dauert gewöhnlich ein bis zwei Stunden und es

wird dabei viel aromatisches Öl verwendet. Dabei wird nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm einschliesslich der Ellenbogen gearbeitet.

Als dipl. Heilpraktikerin und dipl. Trainerin für Autogenes Training bietet Christina Veltz in ihrer Praxis weitere Dienstleistungen (Autogenes Training/Homöopathie) an. Die Zusatzversicherungen der meisten Kassen vergüten die Leistungen der anerkannten Therapeutin.

Weitere Informationen: Christina Veltz, Zürichstrasse 128, 8910 Affoltern am Albis Tel. 044 760 04 03 oder www.emindex.ch/christina.veltz/