



Hedwig Waldburger-Appenzeller darf morgen Mittwoch ihr 94. Wiegenfest begehen. Wir senden zu diesem Anlass die besten Wünsche an die Untere Brunneren 1.

*

Morgen Mittwoch kann Fatime Sabani-Velija ihren 80. Geburtstag feiern. Unsere herzlichsten Glückwünsche senden wir ins Hinterdorf 6.



· Wintergarten
· Sitzplatz- und Balkonverglasung
· Vordächer · Treppen
· Balkon · Türen · Geländer

DÖRIG METALLBAU AG WALDKIRCH

doerigmetallbau.ch 071 434 60 20

VAW-Wanderung um Goldach

Naturschönheit und Geschichte

(VAW) Am Dienstag, 3. September 2024 startet die rund dreistündige Rundwanderung am Bahnhof Goldach Richtung «Mötteli-Schloss», das stolz über Goldach und dem Bodensee thront. Seine bewegte Geschichte geht zurück ins Jahr 1260. Über Wiesenwege gelangen die Spazierenden zum Vorderhof, wo sie eine herrliche Aussicht auf den Bodensee geniessen. Durch den Frauenwald wird der Weg steiler, bis kurz vor dem Eggobel, dem höchsten Punkt der Wanderung. Durchs Wittobel gehts dann abwärts, zurück nach Goldach. Route: Goldach – Schloss Sulzberg – Cholplatz – Sennweid – Goldach, Distanz: 10,4km Zeit: 3 Stunden, Anforderungen: tief.

Treffpunkt: Dienstag, 3. September 2024, 12.25 Uhr 9403 Goldach, Bahnhof, Rückreise: 17.06 Uhr, 9403 Goldach, Bahnhof.

Anmeldung bis Sonntag, 1. September 2024 19 Uhr über die Homepage, per E-Mail an ruth.reeesch@appenzeller-wanderwege.ch oder per Telefon 079 400 41 15.

appenzell24.ch



Heute
11° | 23°



Mittwoch
13° | 21°



Donnerstag
10° | 25°



Freitag
14° | 28°

Quelle: MeteoGroup Schweiz AG, Appenzell
Mehr Wetterdaten aus dem Appenzellerland:
appenzell24.ch

**APPENZELL
EUGHAUSGARAGE AG**

Klein. Fein. Persönlich.

Eine spezielle Entdeckungsreise durch den Walderlebnisraum Gais

Den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen

Gleichermassen Neugier wie Erwartungsfreude weckte der unter dem Titel «Waldbaden» angebotene Kurs im Walderlebnisraum Gais. Ein knappes Dutzend Teilnehmende wissen seit letztem Samstag nun, was es damit auf sich hat.

— Martin Hüslar —

Auf was lassen wir uns da ein? Auf diese mit unterschiedlichen Vorstellungen rund um den Begriff «Waldbaden» verbundene Frage gab Kursleiterin Evelyne Nicolet aus Altstätten schnell einmal die klärende Antwort. «In den drei Stunden, in denen wir unterwegs sind, stehen Achtsamkeit gegenüber der Natur und Entschleunigung im Zentrum», gab sie die Richtung vor. Wer also erwartet hatte, es gehe beim Waldbaden darum, in esoterische Sphären zu entschweben und Bäume zu umarmen, lag falsch. Auf einfache, aber doch tiefgehende Weise die Sinne anregen – dies das Ziel eines ausgedehnten, in gemächlichem Zeitmass vollzogenen und mit etlichen Zwischenstationen versehenen Rundgangs durch das Refugium draussen im Grossmoos. Dass vom daraus resultierenden Gewinn für Leib und Seele mehrheitlich Frauen profitierten, mag mit dem mehr auf Ratio ausgerichteten Wesen der Männerwelt in Zusammenhang stehen.

Was bedeutet euch der Wald?

Evelyne Nicolet entlockte in einer Vorstellungsrunde den Teilnehmenden zunächst ihre mit dem Reich der Bäume verbundenen Gefühle. Ursprung, Wohlbefinden, Ruhe, Selbstfindung oder ganz einfach Glück wurden genannt. Erinnert wurde an die (noch handylose) Jugendzeit, in der stundenlanges Verweilen im Wald mit seiner Erlebnisfülle zu den Selbstverständlichkeiten gehörte. Mit der ausdrücklichen Aufforderung, den weiteren Weg in schlendernder Gangart unter die Füsse zu nehmen



Kursleiterin Evelyne Nicolet verstand es ausgezeichnet, die Sinne der Teilnehmenden zu schärfen. (Bild: hü)

und damit dank eines ganz gemächlichen Vorankommens der vielen Dinge links und rechts achten zu können, begab sich die Gruppe mehr oder weniger schweigend auf die Runde. Bei diversen Zwischenhalten kamen in der Folge alle menschlichen Sinne ins Spiel. Was für Erfahrungen da zu machen waren, wenn Unrast und Ablenkung entfallen! Herrlich etwa das Erdige, an Ursprünglichkeit Gemahnende des Waldbodens, wie es sich dem Geruchssinn offenbart, wenn man ihm denn Zeit lässt, die Düfte aufzunehmen. Spannend und aufschlussreich die unterschiedlichsten Strukturen der Baumrinden, wenn sich der Tastsinn entfalten kann. Wie variabel doch die Bilder sind, die sich fürs Auge ergeben, wenn der Sehsinn im Zuge von 45-Grad-Wenden Unterschiedliches entdeckt.

Die Wohltat der Stille

Wohl die genussreichste Erkenntnis aus dem Waldbaden-Kurs war gewiss jene, wonach Stille, wie sie der Wald in so reichem Masse gewährt, als wahre

Wohltat empfunden wird. Daran änderten auch die zivilisatorischen, vom motorisierten Verkehr zu Land und zu Luft herrührenden Einlassungen nichts, genauso wenig wie der aus Distanz vernehmbare Schiesslärm. Genau diese Stille ist es, deren Wert viele Menschen kaum noch zu estimieren wissen. In einer von permanentem Geräuschpegel überlagerten Welt hat das Ruhevolle einen schweren Stand. Fast ist man geneigt, von einer Furcht vor der Stille zu sprechen. Allen, denen diese Stille nicht mehr geheuer ist, sei darum wärmstens ans Herz gelegt, den Wald aufzusuchen, dort durchzuatmen und sie wieder schätzen zu lernen. Ein kleines Kreativspiel und eine mit Atemtechnik verbundene Gehmeditation setzten den Schlusspunkt hinter den Kurs, von dem sich alle Teilnehmenden ausgesprochen angetan zeigten. Im Waldhaus tauschte man sich bei einer kräftigen, von Jacqueline Rodighiero am offenen Feuer zubereiteten Gemüsesuppe noch lange über das eben Erlebte aus.

«Gääser Moohüüler» luden erstmals zu Spiel und Spass ein

Lustige Truppe auf dem Spielparcours

Es war für die Guggenmusik-Formation Gääser Moohüüler eine Premiere am Samstag. Als Verein luden sie die Bevölkerung im Rahmen der Sommerveranstaltung «Gäas im Park», die noch bis im September dauert, erstmals zu einem Spieltag ein. Der Spass stand im Vordergrund, nicht das Gewinnen.

— Claudia Hutter —

Der Spieltag für alle Generationen vom Samstag bot einen Spielparcours mit zehn Stationen, bei welchem Geschicklichkeit und Koordination gefragt waren. Man konnte sich dafür in Gruppen ab zwei Personen spontan anmelden. Eine erwachsene Person vom organisierenden Verein begleitete die Teams auf dem Spielparcours, der auf der Route des Gaiser Fasnachtsumzugs rund um den Dorfkern ausgelegt war.

«Gugger» mögen es spielerisch

Unter dem Tenticklezelt im Gemeindepark, das den Vereinen für ihre Sommerveranstaltung von der Gemeinde



Mittags bereits gute Laune. (Bilder: ch)



Marina Hofer ist seit drei Jahren Präsidentin des Vereins Gääser Moohüüler.

zur Verfügung gestellt wird, hatten sich einige Bänke und Tische bereits gegen Mittag mit Kindern und Erwachsenen gefüllt. Bratwurst-Duft lag in der Luft. Die ersten Hotdogs fanden ihre Käufer. Im Angebot standen nebst Bier und Getränken leckere selbst gebackene Kuchen, Würste vom Grill und Hotdogs. «Die Einnahmen aus dem Anlass fliessen in unsere Vereinskasse. Das ist ein schöner Nebeneffekt», so Monika Schmid vom OK-Team. Die Präsidentin des Vereins, Marina Hofer, die das Amt seit drei Jahren inne hat, bestätigte: «Für uns ist dieser Anlass eine ideale Gelegenheit, am Dorfleben aktiv teilzunehmen und ein Programm ausserhalb der Guggen-Tätigkeit anzubieten.» Zum OK des Spieltags gehörten nebst Monika Schmid auch Enzo Inauen, Livia Locher und Pascal Fritsche.

Unterschiedliche Gruppen

«So ein Anlass ist stark vom Wetter abhängig», führte Monika Schmid aus. «Wir freuen uns über jede Gruppe, die



Wenn der Grosse dem Kleinsten aus dem Team hilft, nennt sich das Team-Spirit.

teilnimmt.» Auch gemischte Teams wie etwa Grosse-Kindern oder Götli mit Kindern oder nur Kinder/Teenager waren auf dem Parcours willkommen. Es gab kleine Preise zu gewinnen, denn auf dem Parcours hol-

ten sich die Teams Punkte. Wobei es an diesem Tag wirklich nicht um das Gewinnen oder Verlieren ging, vielmehr um das Mitmachen und den Spass, sich gemeinsam kleinen Herausforderungen zu stellen.



«Buchstart» in der BiblioGais: Die Leseanimatorin Marianne Wäpse ist ein ebenso treuer wie beliebter Gast in der BiblioGais. Seit Jahren begeistert sie Kinder von 1 bis 5 Jahren und ihre Begleitpersonen mit ihren Versen, Liedli und Knieretern. So auch dieses Jahr wieder. Am Mittwoch, 11. September um 9.30 Uhr empfängt sie in der BiblioGais zum «Buchstart».

«Buchstart» ist ein nationales Projekt und setzt sich seit 2008 dafür ein, dass alle Kinder in der Schweiz vom ersten Lebensjahr an in ihrer Sprachentwicklung gefördert werden, dass sie den Zugang zur Welt der Bücher und des Wissens finden.

Für Gais, Bühler und Teufen

Ärztlicher Notfalldienst

Bei Notfällen wenden Sie sich an:
1. Ihren Hausarzt
2. Notfallnummer 0844 55 00 55

Spitex Rotbachtal

Telefon 071 333 22 11
Büroöffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 08.00 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr.
www.spitex-rotbachtal.ch

Rotkreuz-Fahrdienst

Fahrdienst für betagte, kranke und behinderte Menschen.
Vermittlung durch die Spitex Rotbachtal.
Telefon 071 333 20 37
(Montag bis Freitag von 08.00 bis 11.30 Uhr).
Bitte mindestens zwei Tage im Voraus melden.

Pro Senectute AR – Für das Alter

Beratungsstelle Mittelland,
Landsgemeindeplatz 5, Trogen,
Telefon 071 890 03 82