

Vorstands-und Leiterinnen-Essen mit Weiterbildungselementen

Am 25.6.2022, an einem strahlend schönen Samstagmorgen, trafen sich alle Vitalgym Turnleiterinnen und auch die Vorstandsmitglieder (ausser Rosita die leider verhindert war) auf dem Parkplatz Klosterstich Staubhausen Oberbüren.

- Spaziergang zur Winkelhütte / Hohenrain Niederhelfenschwil
- Atemübung mit Thema Wurzeln
- 09.15 Uhr Kaffee
- 10.00 Uhr Waldbaden mit Atemgymnastik
- 11.30 Uhr Apero mit anschliessendem Mittagessen
- 14.00 Uhr Rückweg zum Parkplatz

Stand auf dem von Marianne und Catherine organisierten Programm. Seit ein paar Jahren verbinden wir jeweils das Jahresessen mit einem Weiterbildungskurs über Atemgymnastik, was dem Treffen eine ganz spezielle Tiefe verleiht.

Wir freuten uns darum sehr auf diesen speziellen Morgen des Austausches und der strahlend blaue Himmel hat Seines dazu beigetragen, das Erlebnis im Wald zu einem ganz Speziellen zu machen.

Die saubere und frische Luft ganz tief einatmen, anhalten und wieder ausatmen bis fast keine Luft mehr in der Lunge war, führte zu einer Tiefenentspannung der ganz besonderen Art.

Das von Catherine und Marianne 2021 neu erlernte Stocktraining wurde als zweiten Punkt in die Weiterbildung einfließen gelassen und brachte bei den Teilnehmer:innen einige Lacher hervor, da

diese Art des Trainings doch ungewohnt für uns alle war. Bald merkten wir jedoch, dass die rhythmischen Bewegungen und die Konzentration auf die Schläge einen alles andere vergessen liess und dadurch ebenfalls als sehr entspannend empfunden wurde.

Nach einer kurzen Zeit, die sich jeder für sich selbst im Wald nehmen konnte, ging es nach der Feedbackrunde bereits zum wohlverdienten Mittagessen, das uns «Hinz und Kunz» aus Niederhelfenschwil lieferte. Davor verwöhnten uns Catherine und Marianne noch mit einem Champagner-Apero, den sie als Dank für den Vorstand und die Turnleiterinnen für all ihre Arbeit offerierten.

Dass Björn, das Baby von Irina, auch mit dabei war, freute alle ganz besonders. Wir gratulieren Irina auch auf diesem Weg herzlich zum zuckersüssen Nachwuchs.

Beim Mittagessen wurde ausgetauscht und geplaudert und das feine Essen in vollen Zügen genossen.

Wir bedanken uns von ganzem Herzen bei Marianne und Catherine für diesen gelungenen Anlass, wo sie wieder ihr ganzes Wissen, Können und Organisationstalent reinwarfen.

DANKE!!!

30. Juni 2022/Heidi Egli