

Nützen Sie die eine oder andere Gelegenheit direkt im Zuhören und/oder im Gespräch, neue für Sie interessante Erfahrungen zu sammeln.

**Di 24.04. 20.00 Intimer Blick hinter die Kulissen der muba
mit Chris Eichenberger**

Chris Eichenberger, seit 53 Jahren Bruderholz-Bewohner und seit 2008 Messeleiter der muba freut sich auf ein hoffentlich angeregtes Oasentreffen. Die muba, die ehrwürdige Schweizerische Mustermesse wird 96-Jahre alt und erscheint jung und vital wie noch nie! Warum ist das so und wo geht die Reise hin, was für eine Vision und was für ein Plan steht dahinter und was halten Sie von alle dem. Chris Eichenberger gewährt Ihnen einen intimen Blick hinter die Kulissen und freut sich auf das Gespräch!

Nutzen Sie die Gelegenheit die muba 2012 (13. bis 22. April) zu besuchen, Ihre Eindrücke, Ihre Meinung beleben das Gespräch.

**Do 03.05. 20.00 Fussreflexzonenmassage - Ein sanfter Weg zur Gesundheit
mit Hildegard Schneider Brenner**

Hin und wieder kann es in unserem Alltagsleben geschehen, dass wir den sicheren Halt unter unseren Füßen verlieren. Durch Stress, mangelnde Problembewältigung, Mutlosigkeit, Überbelastung, Ablösungsprozesse etc. können auch körperliches Unwohlsein und Krankheiten ausgelöst werden. Unser Körper reagiert, da er mit dem seelischen Befinden im Zusammenhang steht. Um unsere leibliche und seelische Gesundheit zu unterstützen, gibt es die Möglichkeit der Fussreflexzonenmassage.

An diesem ersten Vortragsabend geht es zunächst darum, seiner eigenen Körpersprache über die Füße neue Beachtung zu schenken. Durch einfache Wahrnehmungsübungen wird erfahrbar in welcher Weise wir uns ins Leben stellen. Wie ist meine Körperhaltung, mein Stand? Wie gehe ich, wie trete ich auf, wie komme ich vorwärts? Blockiere ich möglicherweise gewisse Energien durch mein Fehlverhalten? Könnten mir diese Energien durch eine bewusstgewordene Änderung kraftvoller und freier zur Verfügung stehen?

Besprochen werden verschiedene Anwendungsbereiche wie Erschöpfungszustände - Allergien - Rheuma - Hormonelle Beschwerden - Verdauungsbeschwerden Kopfschmerzen und Rückenprobleme

**Fr 04.05. 20.00 Brutvögel in der Region - Vortrag und Exkursion
Sa 05.05. 07.00 mit Jean-Fred Zweiacker**

In seinem Referat am Freitagabend wird Herr Jean-Fred Zweiacker folgende Themen behandeln:

- **Systematik der Vögel - Zugverhalten - Nahrung - Beobachtung der Vögel im Freien**
- **Vorstellung einiger Brutvögel in der Region mit ihrem Gesang**

Dabei können Sie Vogelkenntnisse erlernen, vertiefen oder auffrischen, damit Sie am Samstagmorgen früh in der anschliessenden Exkursion (Ausweichdatum für die Exkursion 12. Mai 2012) auf dem Bruderholz mit Start beim Wasserturm Ihr Wissen auch praktisch anwenden können.

**Di 15.05. 20.00 Fussreflexzonenmassage - Selbstheilungskräfte aktivieren
mit Hildegard Schneider Brenner**

Fussreflexzonenmassage ist ein altes Naturheilverfahren. Sie ist für Babys, für Kinder und für Erwachsene bis ins hohe Alter anwendbar.

Alle Organe, Muskeln und Körperfunktionen haben ihre Entsprechung in den betreffenden Reflexorganen auch am Fuss. Die Füße sind also die Spiegelung des gesamten Organismus.

Über die Reflexzonenmassage kann der ganze Organismus mit neuer Energie versorgt und Stauungen sowie Verspannungen gelöst werden. Es beginnt ein Selbstheilungs- und Regenerationsprozess.

Im Anschluss an den ersten Abend über das Thema der Fussreflexzonenmassage wenden wir uns nun der Frage zu: Was ist Krankheit, was ist Gesundheit?

Um uns und möglicherweise unsere Angehörigen über eine Behandlung an den Füßen etwas mehr Entspannung und Wohlbefinden zu vermitteln, werde ich Ihnen einfache Grundübungen und -griffe vorstellen. Anschauungsmaterial, sowie etwas Übung wird Ihnen helfen, das Gehörte auch zuhause anwenden zu können.

**Di 8.06. 20.00 Politik und Bauen in Basel
mit Roland Lindner**

Haben Sie gewusst, dass in Basel für eine Baubewilligung bis zu 20 verschiedene Stellen begrüsst werden müssen? Roland Lindner ist als einziger Architekt im Grossen Rat und Mitglied der Bau- und Raumplanungs-Kommission in der einmaligen Lage, über das Bauen und das Bewilligungsverfahren in Basel zu referieren. Roland Lindner wohnt auf dem Bruderholz in einer vom ihm 1990 geplanten Überbauung. Zur Zeit entsteht unter seiner Leitung ein attraktives Wohngebäude im Gundeli.