

## Ein Weg zur Selbstheilung

Arbeiten an der Gesundheit mit der Hilfe von Qi Gong und Tai Chi



**Schmerzen oder auch das Leiden hat in unserem endlichen Leben eine zentrale Bedeutung. Der Schmerz ist der Indikator eines körperlichen oder seelischen Ungleichgewichts und somit ist die Anerkennung der Schmerzen der erste Schritt auf dem Weg der Heilung.**

Tatsächlich sind Schmerzen nicht nur für sogenannte chronische Schmerzpatienten eine alltägliche und prägende Erfahrung. Für einen Teil der Menschen werden die Lebensbedingungen so schwer, dass Körper, Geist und Seele rebellieren.

Dabei spielt die Psyche eine wesentliche Rolle. Negative Emotionen wie Angst, Stress, Trauer usw. können Schmerzen hervorufen. Oft ist der Griff zu einem Medikament für viele der einzige Ausweg. Die Nebenwirkungen werden bewusst oder unbewusst in Kauf genommen, auch wenn viele Medikamente den Ursprung der Dysbalance nur selten bekämpfen.

Was tun? Eine Kombination aus ganzheitlichen Therapien wie meditative Bewegungstherapien aus dem Chi Kung (Qi Gong) oder Tai Chi, Schöpfrhythmus, Akupunktur, Massage können den Körper stärken und gleichzeitig aber auch Geist und Emotionen beruhigen. Entscheidend dabei ist die Atemtechnik – Die Kontrolle des Atems ist eine der höchsten Stufen überhaupt in der Energie- und Meditationslehre. Schon eine einfache Anleitung dafür, verhilft zu einem Zustand tiefer Entspannung, Ruhe und innerem Frieden. Der Mensch ist fähig unvorstellbare Kräfte zu entwickeln und zu mobilisieren, man braucht

dazu nur das nötige Wissen. Erlangen auch Sie ihre vollen Kräfte zurück und lernen Sie Ihre Grenzen zu überwinden! Die SKEMA® Gesundheitsschule bietet solche ganzheitliche Trainingsmethoden an. Das Training richtet sich an Personen, welche unabhängig von Alter und Kondition ihre Lebensenergie stärken wollen und auf sanfte Art etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten.

Zurzeit haben Sie die Möglichkeit das Training 3x kostenlos bis zum 30.10.2018 an der General Guisan-Strasse 4 in Aarau zu besuchen. Die Kurse sind fortlaufend und der Einstieg jederzeit möglich!

Das Training wird von einem erfahrenen Eidg. Dipl. Naturheilpraktiker in Traditioneller Chinesischer Medizin geleitet, welcher die energetischen Disbalancen im Körper identifizieren kann und somit eine optimale Betreuung durch das Training gewährleistet.

### Trainingszeiten

Dienstag, 18.45–20.30 Uhr  
Donnerstag, 9.00–11.00 und  
18.45–20.30 Uhr

### Kontakt

**SKEMA Aarau**  
General-Guisan-Strasse 4  
5000 Aarau  
Telefon 062 823 06 58  
www.skema.ch/energietraining  
www.skema.ch/arau  
www.skema.ch/therapie

### Freizeitwerkstatt Oberentfelden

## Aktiv, lehrreich, erlebnis- und genussorientiert

Das neue Kursprogramm Herbst/Winter ist erschienen

● **Oberentfelden** Die Tage werden kürzer, der Herbst sendet bereits die ersten Anzeichen. Um dem Herbstblues entgegenzuwirken, lädt die Freizeitwerkstatt Oberentfelden ein, einen Blick in ihr tolles Kursangebot zu werfen. Es bietet die perfekte Freizeitgestaltung, ist aktiv, lehrreich, erlebnis- und genussorientiert. Neue Themen sind im Kursangebot (siehe Kasten). Darüber hinaus sind die folgenden Langzeit-Kurse weiterhin im Programm: Atemgymnastik, Hatha Yoga, Feldenkrais, Qi Gong, Bauch-, Beine-, Po- und Beckenbodentraining, Pilates am Abend, Pilates am Morgen, Pilates für Seniorinnen und Senioren, Line Dance, Aroha und Kalligraphie. Auch die von der Freizeitwerkstatt angebotenen Sprachkurse sind beliebt und bleiben im Kursprogramm: Diverse Stufen Englisch, Konversationskurs Englisch, Italienisch, diverse Stufen Spanisch. Das vollständige, teils bebilderte Kursprogramm gibt es unter [www.freizeitwerkstatt-oe.ch](http://www.freizeitwerkstatt-oe.ch). Programmhefte sowie Flyer sind erhältlich im Foyer des Gemeindehauses. Kursinformationen hängen ebenfalls im Schaukasten vor dem Gemeindehaus und an den Infowänden in der Migros und im Coop Bau+Hobby. Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen. Auch auswärtige KursbesucherInnen sind herzlich willkommen.

### Die neuen Kurse der Freizeitwerkstatt:

Mit den fünf Elementen durchs Jahr – neuer Qi Gong Kurs  
Pilates am Mittwochabend  
Everdance – neuer Tanzkurs für 60+  
Vortrag Gehirn-/ Gedächtnistraining  
Vortrag Feng Shui  
Workshop Feng Shui  
Herbst-Küche: Es muss nicht immer Kaviar sein!  
Kräuter & Gewürze  
Käse & Wein Genuss-Seminar  
Ein Korb voll selbstgebackenes Dinkelbrot  
Adventdekorationen  
Objekte aus Altglas – Glasrecycling einmal anders!  
Motiv Häkeln  
Eisendrahtdeko für Drinnen und Draussen  
Englisch Anfang Level A1 – neuer Anfängerkurs

### Kontakt/Anmeldung

**Freizeitwerkstatt Oberentfelden**  
[info@freizeitwerkstatt-oe.ch](mailto:info@freizeitwerkstatt-oe.ch)  
Irene Hunziker, 062 842 49 93  
Corinne Carlucci, 062 723 41 35  
Ruth Meier, 062 723 85 77

ZVG/KF

Publikumsreportage

Musikgesellschaft als «special act» im Zirkus Stey

## Manege frei für die Kölliker Dorfmusik



Auftritt der MG Kölliken im Zirkus Stey

Bild: ZVG

● **Kölliken** Das Management des Zirkus Stey liess sich für eine der Vorstellungen auf dem Kölliker Dorfplatz etwas Aussergewöhnliches einfallen, indem es die Dorfmusik als Vorprogramm engagierte. Für die Musikgesellschaft Kölliken war die Zirkusmanege einer der ungewöhnlichsten Spielorte in der Vereinsgeschichte. Und die MG liess sich dafür etwas einfallen und gab beim Auftritt in der Zirkusmanege ein besonderes Bild ab. Vor dem Konzert wurden die Uniform-Krawatten gegen farbenfrohe überdimensionierte Fliegen getauscht. Und an jedem Instrument wurde eine rote Clown-Nase angebracht. Hansjörg Ammann dirigierte leidenschaftlich mit der roten Nase am Takstock. Die Zirkusbesucher waren von den speziellen «Uniformen» wie auch von den Klängen der MG Kölliken begeistert. Bei «Easy Gloryland» brillierte Markus Brechtli auf der Trompete mit einem Solo und das Publikum sang dazu «Mir sin mit em Velo da». Wegen des straffen Zeitplans mit dem pünktlichen Beginn der Zirkusvorstellung konnte die MG nur gerade «Zoge am Boge» als Zugabe spielen. Das Publi-

kum hätte gerne weitere Stücke ihrer Dorfmusik gehört.

**Zirkus Stey und Kölliker Dorfmusik beide als Gewinner** Der geschickte Schachzug der Zirkusdirektion mit der Verpflichtung der MG Kölliken führte zu einer Win-win-Situation. In einer Kurzumfrage äusserten Zuschauer, dass sie primär wegen des Auftritts der MG Kölliken in den Zirkus gekommen seien und danach auch die Zirkusvorstellung genossen. Andere Besucher kamen wegen der Zirkusvorstellung und freuten sich davor über die Klänge der Dorfmusik. Im Zirkuspublikum sassen dann auch die Kölliker Musikantinnen und Musikanten, welche von Zirkusdirektor Martin Stey als Dank zur Zirkusvorstellung eingeladen wurden.

**Kölliker Stefan Lerch als Assistent des Zirkus-Clowns** Das Motto des Zirkus Stey «Dä Zirkus für Alli» galt dann auch während der Vorstellung. Clown Berty Balder integrierte den Zuschauer Stefan Lerch mehrmals ins Programm. Spontan und souverän übernahm Lerch die ihm zugeteilte Rolle. **ZVG**

### Waldspielgruppe Hasel/Muus

## Neuer Waldplatz dank freiwilligem Helfereinsatz



Zufriedene Gesichter bei den Helferinnen und Helfern im neu erstellten «Waldsofa»

Bild: ZVG

**Die Freude ist bei den beiden Spielgruppenleiterinnen Anja Graf und Sandra Wächter gross. Dank fleissigen Helferinnen und Helfern konnte der Waldplatz beim Waldhaus aufgeräumt und neu aufgebaut werden.**

Nachdem der Wintersturm Burglind am 3. Januar 2018 den ganzen Waldplatz der Waldspielgruppe Hasel/Muus völlig zerstört hatte, mussten zuerst die Forstarbeiter die Bäume wegräumen. Als Zwischenlösung fanden die Spielgruppen-Morgen im Unterstand des nahe gelegenen Waldhauses Schöftland statt.

Im Juni war der Waldplatz dann endlich soweit grob geräumt, dass der Aufbau organisiert werden konnte. Mit fachmännischer Unterstützung von Samuel Murer von der Firma Murer Baumpflege GmbH in Kulmerau und top motivierten Familien der Spielgruppenleiter wurde der Platz inklusive «Waldsofa» neu aufgebaut.

Mit dieser tollen Infrastruktur ist die Vorfreude bei den beiden Spielgruppenleiterinnen auf das kommende Spielgruppenjahr gross. Sie konnten es kaum erwarten, die Kinder an diesem attraktiven Ort zu empfangen. **ZVG**

## Brand in Bandfabrik fordert ein Todesopfer

Ein Grossbrand in der Bandfabrik forderte ein Todesopfer. Der Suizid einer Mitarbeiterin steht im Vordergrund.

● **Herznach** Am Montag, 20. August, kurz vor 2.00 Uhr, wurde der Kantonspolizei ein Brand in der Firma Spyk Bänder gemeldet. Beim Eintreffen der Feuerwehr und der Polizei standen die oberen zwei Stöcke der Firma in Vollbrand. Bei der Durchsuchung des Gebäudes stiess die Feuerwehr auf eine weibliche Leiche. Erste Hinweise deuten darauf hin, dass der Brand mutwillig durch eine Angestellte gelegt wurde und diese so Suizid begangen hat. Die Brandermittlung der Kantonspolizei hat ihre Arbeit aufgenommen. **KAPO**

### Aargau

● **Konzession für Wasserkraftwerk Gösgen vorzeitig erneuert** Die aktuell geltende Konzession des Wasserkraftwerks Gösgen endet Mitte November 2027. Im Hinblick auf grössere anstehende Investitionen beim Stauwehr Winznau SO hat die Alpiq Hydro Aare AG als Konzessionärin um eine vorzeitige Erneuerung der Konzession ersucht. Der Anteil der Konzessionsstrecke im Kanton Aargau beträgt lediglich 7 % (rechte Aare-Seite ab Strassenbrücke Aarburg bis Kantonsgrenze). Mit der vorzeitigen Konzessionserneuerung soll das bestehende Wasserkraftwerk ohne konzeptionelle Veränderungen weiter betrieben werden. Die Anlagen sollen jedoch an den aktuellen Stand der Technik sowie an die Anforderungen der Hochwasser- und Erdbbensicherheit und der Ökologie angepasst werden. Auf dem Aargauer Abschnitt des Konzessionsgebiets (Gemeinde Aarburg) sind weder technische noch ökologische bauliche Massnahmen vorgesehen. Der Solothurner Kantonsrat hatte die vorzeitige Erneuerung der Konzession bereits Mitte Mai 2018 beschlossen. Im Kanton Aargau liegt die Zuständigkeit beim Regierungsrat, dieser hat die Konzession für das Wasserkraftwerk Gösgen in seiner letzten Sitzung erteilt. Die Konzessionsdauer wird auf 70 Jahre festgelegt. Für die Konzession erhält der Kanton Aargau einmalig 297'000 Franken sowie jährliche Wasserzinsen.

● **Wechsel im Stiftungsrat Pro Argovia** Dr. Ruedi Bürgi tritt aus dem Stiftungsrat Pro Argovia zurück. Der Regierungsrat dankt dem scheidenden Stiftungsrat für seinen grossen Einsatz im Interesse des Kantons. Als neuer Stiftungsrat Pro Argovia hat der Regierungsrat für die laufende Amtsdauer 2017–2020 Lukas Renckly, Wettingen, neu gewählt. **AG**

**KONSUMENTEN  
SCHUTZ**

### Tipps der Woche

#### Zwei Hausmittel gegen Wespen

Herbstzeit ist Wespenzeit. Egal ob Limonade oder Grilliertes, sobald Nahrungsmittel im Freien auf dem Tisch stehen, kommen auch die Wespen. Deshalb zwei Duffe, welche die Wespen von dem Essen ablenken. Erstens: Wespen mögen den Geruch von Teebaumöl nicht. Also entweder die Kleider damit einsprayen oder den Duft beispielsweise in Form eines Duftsteins auf dem Tisch platzieren. Auch Nelken und Zitrusfrüchte schrecken die Wespen ab. Einfach eine Zitrone oder Orange halbieren und Nelken in die Schnittfläche stecken. Damit treffen sie zwei Fliegen – oder Wespen – auf einen Schlag: Sie schrecken nicht nur Wespen ab, sondern haben auch eine ansprechende Tischdekoration.

Weitere Informationen unter: [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)