

Freie Plätze für Musiktheater

ARBON. Seit zwei Jahren bietet die Musikschule den Kurs «Junges Musiktheater» an. Ab diesem Schuljahr sind bei der älteren Gruppe noch Plätze frei, angesprochen sind Jugendliche ab 14 Jahren. Unter Einsatz verschiedener Theaterformen und -techniken wird eine Theaterfassung von «Lola rennt» einstudiert. Die Leitung hat die Theaterpädagogin Eva Pisana. Die Aufführungen werden im kommenden Sommer stattfinden. Die Musikschule bietet am kommenden Donnerstag, 20. August, um 18.30 Uhr eine Schnuppermöglichkeit für diesen Kurs an. Treffpunkt: Grosser Saal EG im Musikzentrum Arbon, Brühlstrasse 4. (red.)

Nothilfekurs in Neukirch

NEUKIRCH. Der Samariterverein Neukirch-Egnach vermittelt an einem Kurs in zehn Stunden lebenswichtige Erste-Hilfenkenntnisse, die sich bei Notfällen zu Hause, in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder irgendwo unterwegs jederzeit anwenden lassen. Der Kurs findet am Dienstag, 8. September, und Donnerstag, 10. September, von 19 bis 22 Uhr und am Samstag, 12. September, von 7.30 bis 11.30 Uhr statt. Der Kursort ist im Schulungsraum in der Rietzelgalerie Neukirch-Egnach. Anmeldung: unter info@samariterneukirch.ch oder bei Silvia Fluck, 071 477 2925. (red.)

AGENDA

HEUTE
ARBON
Geführter Altstadttrundgang, veranstaltet von Arbon Tourismus, 10.00, Start beim Hafenkiosk
Saurer Museum, 10.00–18.00
Historisches Museum, 14.00–17.00, Schloss
BERG SG
Altpapiersammlung, 8.00
HORN
Fit Gym/Turnen, Pro Senectute Thurgau, 14.00–15.00, evangelisches Kirchgemeindehaus
HÄGGENSCHWIL
Grünabfuhr, 7.30
ROMANSHORN
Ludothek, 15.30–17.30, Allestrasse 43
Romis Örgeler, 19.30–21.30, Seetankstelle
STEINACH
Freihandbibliothek, 18.00–20.00

MORGEN
ARBON
Saurer Museum, 10.00–18.00
Historisches Museum, 14.00–17.00, Schloss
Turnen Senioren, STV Männerriege, 14.00, Schulhaus Stacherholz, Turnhalle
Seniorenachmittag, Gritli Kuoni erzählt «Us mim Läbe», 14.00, evangelisches Kirchgemeindehaus
Fit Gym/Turnen, Pro Senectute Thurgau, 14.00–15.00, Turnhalle Bergli
Ludothek, 16.30–18.00
Frauenstadtrundgang, Arboner Frauengeschichte, 18.30, Start beim Nymphenbrunnen am Adolph-Saurer-Quai
HORN
Altpapiersammlung, ganze Gemeinde, 8.00,
Bibliothek, 13.30–15.00
ROMANSHORN
Open Days, Auto-Erlebniswelt, 16.00–20.00, Autobau AG
Öffentlicher Spielabend, 19.00–23.00, Ludothek
Männerpalaver, 19.30, evangelisches Kirchgemeindehaus

Auf den Spuren des Stresses

Ramona Bär ist seit Anfang Juli für sieben Wochen in 17 Kantonen in der Schweiz unterwegs. Auf ihrer Reise will sie die Menschen motivieren, Zeit für sich zu nehmen. Am Wochenende kam die 32-Jährige in Romanshorn vorbei.

DANIELA EBINGER

ROMANSHORN. Es ist für sie eine Wanderung gegen den Stress. Ramona Bär ist seit einigen Wochen in der Deutschschweiz unterwegs. Ihr Projekt führt sie durch 17 Kantone. Am Wochenende streifte die 32-Jährige aus dem aargauischen Stein den Thurgau.

Auf ihrer Reise will sie herausfinden, wie die Bevölkerung in der Stadt und auf dem Land auf stressbedingte Erkrankungen zu sprechen ist. «Mein Anliegen ist es, meine Mitmenschen zu motivieren, sich einen Moment für sich selbst Zeit zu nehmen», sagt die Kursleiterin für Coaching und Training mit Hunden. Ihr Hund Loup ist für sie ein sozialer Katalysator, der ihr oft die Türen zu den Menschen öffnet. «Viele spontane Gespräche beginnen über Loup und gelangen so schnell ins Persönliche», sagt sie.

Dass die Menschen zu ihr Vertrauen fassen, habe aber auch mit ihr selber zu tun. «Ich bin mit meiner Körperhaltung und meinem Blick anders unterwegs, als wenn ich bereits schon sieben andere Termine zum Erledigen im Kopf habe.» Ihre Tour soll keine sportliche Höchstleistung sein. Ihr gehe es darum, den Mitmenschen Zeit zu schenken und zu signalisieren, dass das Hier und Jetzt wichtig sei.

Erkrankungen steigen stetig

Aus den verschiedenen Gesprächen auf ihrer Reise will Ramona Bär zudem herausfinden, wieso die Zahl von stressbedingten Erkrankungen stetig steigt. Diese Beobachtung hat sie in ihrem Beruf in den vergangenen Jahren immer wieder gemacht. «Es ist erstaunlich, wie viele Menschen einen Bezug zu stressbedingten Erschöpfung haben, auch wenn nur über ihre



Schwer gepackt: Am Wochenende wanderte Ramona Bär mit ihrem Hund Loup den Bodensee entlang.

Bild: Daniela Ebinger

Nächsten.» Ein weiterer Punkt ihrer Reise ist die Selbstbeobachtung. «Ich bin gespannt, welche Fragen, Ideen und Erfahrungen ich von dieser Wanderung für mich mitnehmen kann.» Ihre Eindrücke hält sie in Wort und Bild fortlaufend auf einem Blog fest.

Alles hat positive Seiten

Zu Beginn plante Ramona Bär ihre Tagesrouten ganz genau. «Wegen der starken Hitze verzögerte sich mein Zeitplan, und ich musste alles vermehrt dem Zufall überlassen», sagt sie. Auf den Abstecher ins Appenzellerland musste sie verzichten. «Was nicht heisst, dass ich das gar nicht mache», sagt Bär. Ärgern will sie sich nicht, sondern vielmehr das Positive in der Plan-

änderung sehen. «Ich kann mir dadurch an einigen Stellen mehr Zeit nehmen, und das ist schön», sagt sie. Für sie und ihren Vierbeiner waren die frühen Morgenstunden zum Wandern am

angenehmsten. Im Thurgau erlebte sie die Menschen als freundlich, offen und sehr tier- und naturverbunden. Viele Hundeverbotstafeln sind ihr zudem aufgefallen, und die bald reifen

Schweizerreisli Mit Rucksack und Hund über Stock und Stein

Die Wanderung führte Ramona Bär zuerst von Stein AG nach Baselland und Solothurn. Danach durchquerte sie das Emmental. Über den Glaubenberg erreichte sie die Innerschweiz. Ihr Hund Loup erlitt eine Verletzung an der Pfote, was Ramona Bär zwang, vermehrt den Zug zu nehmen. Die

Reise führte das Mensch-Hund Team weiter nach Sarnen, Küssnacht, Einsiedeln und dann Richtung Walensee. Das Bündnerland streiften sie kurz in Landquart und Jenins und gelangten danach ins Fürstentum Liechtenstein. Von Rorschach ging die Reise am Bodensee entlang nach Kreuzlingen. (ebi)

Äpfel und Birnen regten bei ihr den Appetit an. Nun geht die Reise Richtung Schaffhausen.

Hund in Coaching einbeziehen

Der 25. August ist für sie der nächste fixe Termin in Zürich. Dann wird sie als Angestellte im Auftrag von Pro Mente Sana an einem Workshop über das Aufklärungsangebot «Prävention für psychische Ermüdungserscheinungen» ein Referat halten.

Das Ziel in ihren Coachings- und Trainingsangeboten ist es, die Menschen mit gezielten Fragen den Weg finden zu lassen und sie zu begleiten. Auch da ist für sie ihr Hund Loup ein wichtiger Begleiter, den sie gerne einbezieht.

www.ramonabaer.ch

Die Magie der Märchen

Im Herbst startet in Arbon ein Märchenerzählkreis. Geleitet werden die sechs Abende von der Romanshornerin Manuela Baumann.

ARBON. Mit der Veranstaltungsreihe werden Eltern, Grosseltern und Gotten/Göttis von Kindern im Alter zwischen 4 und 10 Jahren angesprochen. Sie sollen animiert werden, Kindern wieder vermehrt Märchen zu erzählen; sie können den Mehrwert des «Selber-Erzählens» erfahren.

Eines der Ziele des Projektes «Märchen – Schlüssel zum Leben» ist es, der drohenden Verwahrlosung durch Medienkonsum entgegenzuwirken. Die Umsetzung wird von der Thurgau-

schen Arbeitsgemeinschaft für Elternorganisationen (Tageo) koordiniert.

An der Internationalen Bodenseekonferenz (IBK) schaffte es dieses Märchenprojekt unter 50 nominierten Projekten auf Platz 5; in den Kantonen Appenzell und St. Gallen wird es bereits erfolgreich durchgeführt.

Den Märchenerzählkreis in Arbon leitet Manuela Baumann, Märchenerzählerin aus Romanshorn. Er findet ab Dienstag, 15. September, an sechs Abenden

von 19.30 bis 21.30 Uhr in der Ludothek Arbon an der St.Gallerstrasse 20 statt. Die Teilnahme kostet insgesamt 112 Franken, die Anzahl Teilnehmende ist beschränkt. Auskünfte erteilen und Anmeldungen entgegennehmen (bis 13. September) wird Gabriele Eichenberger, Kinder- und Jugendarbeit Arbon, unter 071 447 61 63 oder gabriele.eichenberger@arbon.ch. (red.)

www.kinderundjugend.arbon.ch
www.tageo.ch/kalender

Extrazug mit Krokodil-Loks in die Innerschweiz

ROMANSHORN. Am Samstag, 29. August, verkehrt ein Nostalgie-Extrazug des Vereins «Lokremise Sulgen» ab Romanshorn via Rorschach-Wattwil nach Luzern.

Der Extrazug mit der elektrischen Nostalgie-Lok Be 4/4 der ehemaligen Bodensee-Toggenburg-Bahn verkehrt in abwechselungsreicher Fahrt durchs Toggenburg bis nach Rapperswil, wo die legendäre SBB-Krokodil-Lok beigestellt wird. Ab Pfäffikon SZ wird der Extrazug von einer österreichischen Krokodil-Lok der Baureihe 1020 angeführt. Am

Zielort Luzern besteht die Möglichkeit eines Besuches im Verkehrshaus oder für eine Rundfahrt über den Vierwaldstättersee – Rigi nach Arth-Goldau.

Abfahrt des Extrazuges ist in Romanshorn um 7.08 Uhr. Weitere Halte für den Einstieg in Arbon um 7.19 Uhr oder Rorschach um 7.40 Uhr. Der Fahrpreis beträgt für Erwachsene in 2. Klasse 75 Franken, Kinder reisen zum halben Preis. Alles Details zur Fahrt und Anmeldung unter www.lokremise-sulgen.ch oder Tel 071 622 57 89. (pd)



Echinacea Bioforce lädt zur Sonnenhut-Ernte

Am vergangenen Samstag fand bei der Bioforce AG in Roggwil der Echinacea-purpurea-Erntetag statt. Die rund 800 Besucher konnten Roten Sonnenhut, Echinacea purpurea, ernten und daraus ihre eigene Frischpflanzen-Tinktur herstellen.

Bild: Yvonne Aldrovandi-Schlöpfer

Sänger für Konzert gesucht

ROMANSHORN. Am Sonntag, 29. November, bestreitet die Chorgemeinschaft Salmsach-Langrickenbach mit dem Musikverein Romanshorn ein Adventskonzert in Romanshorn. Unter der Leitung von Beatrix Oppret beginnen die Proben in diesen Tagen. Interessierte Sänger sind zum Schnuppern eingeladen. Die Proben sind jeweils am Mittwoch, 20.15 bis 21.45 Uhr, in der Mehrzweckhalle Loo-wisen, Herrenhof-Langrickenbach. Für Fragen steht die Dirigentin unter 071 411 45 41 gerne zur Verfügung. (red.)