



Kunst und Bildung

in der Sozialtherapeutischen Gemeinschaft

Angebote für Menschen mit Unterstützungsbedarf
in der Stiftung Rütthubelbad

«Die Kunst ist ewig, Formen wandeln sich.»

Rudolf Steiner

Inhalt

Bewegung	4
Eurythmie	6
Musik	8
Theater und Sprache	10
Malen	12
Steinbildhauen Plastisches Gestalten	14
Schreibwerkstatt	16
Atelier Kunsthandwerk	18

Bewegung

Mit allerlei Spielen und Übungen entdecken wir unser Bewegen in seinen vielfältigen Möglichkeiten und Grenzen.

Einzel, paarweise oder in der Gruppe fördern wir spielerisch Geschicklichkeit, Kraft, Beweglichkeit sowie Mut und arbeiten immer weiter an unserer Aufmerksamkeit. Beschwerden werden mit passenden Übungen vermieden oder gelindert.

Wir bewegen uns in der Natur oder machen Spiele und Übungen drinnen. Wir unterhalten uns über Themen der Gesundheit.

Das Angebot wird laufend der jeweiligen Gruppe angepasst.

In der Bewegung gibt es zwei Möglichkeiten, die sich jährlich abwechseln:

Bewegung intensiv

Bewegung intensiv richtet sich an diejenigen, die sich anstrengen wollen und die bereit sind, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit intensiv zu trainieren.

Unihockey, Basketball, Fussball, Federball.... - wir spielen in der Turnhalle, was uns gefällt.

Diese Bewegung findet auswärts statt, die gemeinsame Hin- und Rückfahrt erfolgt mit dem Öffentlichen Verkehr (ÖV) und ist kostenlos.

Bewegung sensitiv

Bewegung sensitiv ist für diejenigen, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern wollen und dabei in einem sanften Tempo vorgehen möchten. Das Schärfen aller Sinne sowie Aufmerksamkeits- und Entspannungsübungen sind hier wichtige Elemente. Wir bewegen uns im und um das Rütihubelbad, suchen Gleichgewicht und Freude mit Spielen wie Petanque, Qube, Ping Pong usw.

Bei gutem Wetter wandern wir in die Badi, durch den Wald oder über Berg und Tal und fahren mit dem ÖV zurück. Der hauseigene Fitnessraum mit Trampolin und Crosstrainer steht auch zur Verfügung.



Eurythmie

Eurythmie bedeutet in schön gestaltete und gesetzmässige Bewegungen zu Sprache (Gedichte), Musik und Rhythmus einzutauchen.

Was tun wir im ersten Teil?

Die achtsam geführten Eurythmie-Bewegungen, die wir vorwiegend mit den Armen und Beinen ausführen, wirken harmonisierend auf unseren Körper, unsere Gefühle und Gedanken. Durch das gemeinsame künstlerische Üben erweitern sich die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten.

Mit der Eurythmie kann sich uns ein inneres Tor öffnen, durch welches wir das geistige Wesen in uns erfahren können. Das eurythmische Bewegen zu Gedichten und Musik kann unsere Seele aus dem Alltag in grössere Welt- und Lebens-Zusammenhänge erheben.

Was ist das Ziel?

- Das gegenseitige Wahrnehmen
- Den einzelnen Menschen stärken
- Die eigene Konzentration, Geschicklichkeit und innere Beweglichkeit anregen.

Womit arbeiten wir?

Mit Kugeln, Stäben und Seidentüchern, was den Übungen ein spielerisches Element verleiht und das freudige Miteinander anregt.



Was pflegen wir?

- Die Eurythmie-Bewegungsqualitäten von Rhythmen, Sprache und Musik.
- Verschiedene freie und gegebene Raumformen, die wir gemeinsam erarbeiten und bewegen.

Was tun wir im zweiten Teil?

Wir setzen uns inhaltlich mit verschiedenen Themen auseinander:

- Gemeinsam vertiefen wir anthroposophische Texte zum eigenen Entwicklungsweg mit der Frage: Wie nehme ich deren Anregungen in meinen Alltag hinein?
- Wir lesen und hören Märchen und Legenden mit der Frage: Warum kann sich meine Seele davon nähren?
- Wir sprechen über Religionen und Kulturen.
- Wir bewegen gemeinsam Themen, die uns im aktuellen Zeitgeschehen beschäftigen, mit der Frage: Was kann mir helfen, dem Zeitgeschehen mit mehr innerer Ruhe zu begegnen?

Musik

Musizieren und praktisches Arbeiten kommen bei uns an erster Stelle!

Sei es beim Singen, beim Musizieren mit verschiedenen Instrumenten, beim Bewegen und Tanzen sowie beim Malen zur Musik.

Nicht alle Musik klingt gleich. Beim Hören lernen wir Unterschiede verschiedener Stile kennen. Wir erleben Musik in unterschiedlichen Formen. Interessante Bands, Komponisten und Musikschafter schauen wir uns näher an und erkennen, dass Musik sehr verschieden sein kann und in uns unterschiedliche Gefühle auslöst.

Auch Spiel und Spass zu Musik darf nicht fehlen. Hier kannst du deine Ideen einbringen.

Jedes Jahr gibt es ein grösseres Projekt, wie z.B. ein eigenes Instrument bauen oder eine Musik aufnehmen.

Musik soll klingen: Mal schön, mal laut, mal leise, mal schnell, mal wild.

Lassen wir unsere Instrumente spielen und unsere Stimmen und Körper erklingen!



Theater und Sprache

Wer Freude am Sprechen und Spielen hat ist hier richtig! Die Sprachkunst belebt die Sinne, den Körper, die Seele und den Geist.

Worte im Mund zu formen und sie zu «schmecken» ist genauso toll wie ihren Klang in der Luft zu hören.

Hörst du, wie es knistert, wenn du das Wort «knistern» sprichst? Siehst du den Schmetterling um die Blumen tanzen, wenn du von ihm erzählst?

Jede Stimme ist einzigartig. Und wir sprechen ja nicht nur mit unserem Mund, sondern mit unserem ganzen Körper.

Was machen wir?

Oft beginnen wir mit Bewegungs- und Sprechübungen. Dabei werden die Zunge, die Lippen, der Gaumen sowie der ganze Körper erwärmt und geweckt und wir stimmen uns aufeinander ein. Dann lesen oder hören wir ein Gedicht oder eine Geschichte oder steigen in die Arbeit an einem Theaterstück ein.

An Gedichten erleben wir unsere Phantasie, zeichnen mit den Buchstaben Formen, Farben, Bilder: einen blauen Himmel, eine bunte Blumenwiese oder einen stürmischen Novembertag. Innerlich tanzen wir mit dem Rhythmus. Es macht Freude, durch das Lesen eines Gedichts eigene Gedanken und Gefühle auszudrücken. Hin und wieder schreiben wir auch selbst Gedichte.



Beim Theaterspiel üben wir verschiedene Rollen und Temperamente. Es ist spannend, einmal jemand ganz anderes zu spielen, als man selbst ist. Manchmal braucht das etwas Mut, doch es macht Spass. Du kannst ganz neue Seiten an dir entdecken sowie entwickeln und so dein Selbstvertrauen stärken.

Erprobt wird auch das Zusammenspiel mit den anderen in der Gruppe. Jede Rolle und jede Stimme ist wichtig. Wenn wir einander zuhören, uns gegenseitig gut wahrnehmen und unterstützen, wird die Aufführung gelingen. Du wirst staunen, wie viel mit der Sprach- und Theaterkunst möglich ist.

Malen

Du malst und zeichnest gerne? Du möchtest Farben und Techniken kennenlernen?

Manchmal machen wir eine gemeinsame Arbeit und haben immer wieder neue Ideen!

Beim Malen werden selbstheilende Kräfte frei. Seelenstim-mungen werden durch die Farben und Formen sichtbar. Durch die geschaffenen Bilder lernen wir uns selber besser kennen. Das Bild erfüllt uns mit Freude und gibt uns Zuversicht und Zufriedenheit.

Doch es gibt auch Momente, in denen unser handwerkliches Können unsere Gefühle und Fantasie nur ungenügend zum Vorschein bringen. In diesen Momenten werden wir auf die Probe gestellt. Wir versuchen immer wieder neu, malend zu sagen, was uns bewegt. Dann wird es wichtig, loszulassen. Dem Pinsel die Freiheit zu geben und – wie auf einem Pferd – die Zügel zu lockern, sodass wir fast fliegend über die weite Ebene gleiten, bis wir Farbe um Farbe in das Bild eingetaucht sind. In diesem Schöpfungsakt finden wir Ruhe und Erfüllung.



Steinbildhauen | Plastisches Gestalten

Stein ist ein sehr hartes und altes Material.
Steine entstanden vor Millionen von Jahren in der Erdkruste, unter enormem Druck und grosser Hitze.
Wie wir Menschen sind Steine verletzlich und dem Wandel sowie der Veränderung ausgesetzt.

Im Steinbildhauen veränderst du den Stein in seiner Form und schenkst ihm ein neues Dasein. Dabei musst du seine Eigenheiten respektieren. Ob Kalkstein, Marmor oder Sandstein – die verschiedenen Gesteinsarten verhalten sich beim Behauen unterschiedlich.

Du brauchst nicht viel Kraft zum Steinhauen. Mit Geduld und Ausdauer findest du deinen Rhythmus. Hammer und Meissel, langsam und allmählich, Schlag um Schlag, entsteht deine Skulptur.

Neu werden wir in Zukunft Arbeiten mit Speckstein anbieten. Ein Stein, der nicht mit Hammer und Meissel, sondern mit Feilen wunderbar zu formen ist.

Was darfst du sonst noch entdecken im Steinbildhauen?

Weiter experimentieren wir mit einem Material, welches aussergewöhnlich weich ist. Der Modellierton lässt sich – ganz anders als der harte Stein – gut kneten und formen.

Mit diesem Material lassen sich unzählig spannende Objekte gestalten – allein oder in Gemeinschaftsarbeit.

Wir schauen Dokumentarfilme an zum Thema Geologie, Kunst und Architektur und verarbeiten Filmszenen in plastischen Objekten.



Schreibwerkstatt

Lustvolles Schreiben, mit Worten experimentieren, Sätze bilden, Gedichtformen kennenlernen, Geschichten erfinden, Texte verfassen und vieles mehr.

Wer:

Die Schreibwerkstatt ist für alle, die gerne etwas Neues ausprobieren möchten und ist eine Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken.

Wann:

Im ersten Teil am Donnerstag während des Kunstmittags. Im zweiten Teil bist du in einer anderen Kunstgruppe.

Voraussetzungen:

- Grundkenntnisse im Schreiben
- Freude, in einer kleinen Gruppe mit der Sprache zu spielen

Ein Elfchen ist eine Gedichtform. Zum Beispiel:

schreiben
macht Spass
lass dich überraschen
spiele mutig mit deinen
Worten



Atelier Kunsthandwerk

Das Atelier Kunsthandwerk ist ein Ort der Musse und Kreativität für Menschen mit einem vermehrten Unterstützungsbedarf. Es wird das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität in grösstmöglicher Selbstbestimmung und mit der notwendigen Unterstützung gesucht und gefunden.

In einer kleinen Gruppe haben wir vielseitige Möglichkeiten, den halben Nachmittag zusammen zu gestalten:

- Zeichnen, malen, gestalten
- Bewegen, tanzen, Yoga
- Singen, Musik hören, musizieren
- Schreiben
- Geschichten erzählen
- Backen
- Spiele drinnen und draussen
- Jahreszeitliche Aktivitäten, Themen und Gestaltungen
- Spaziergänge
- Gestalten in und mit der Natur, Land Art
- Steinpigment herstellen
- Entspannen
- Teilnahme am Jahresabschluss der Künste
- Austausch
- Erfahrungen sammeln
- Neues kennenlernen und ausprobieren
- und vieles mehr...



Zeit

Donnerstag von 13.30 Uhr – 16.45 Uhr

Anmeldung

Administration Sozialtherapeutische Gemeinschaft
Tel. intern 787

Stiftung Rüttihubelbad
Sozialtherapeutische Gemeinschaft
Rüttihubel 29
3512 Walkringen
031 700 87 87
ruettihubelbad.ch

August 2025