



## NEWSLETTER

September 2004

www.ruhe-aktivitaet.ch • info@ruhe-aktivitaet.ch • Sumatrastr. 5, 8006 Zürich • 01 262 52 22

### Liebe Leserinnen und Leser

Eine wahre Flut von Vorschlägen überhäuft uns derzeit im Wohlfühlbereich. Bald wird es zur Herausforderung, uns im Dschungel der Begehrlichkeiten zurechtzufinden. Es geht darum, diejenigen Bedürfnisse zu spüren, die uns die angemessene Energie zurückbringen. Dies fällt schwer, weil wir uns, wie es scheint, weit weg vom wirklich Vitalen entfernt haben. Wir sind gefordert. Da bietet sich die einfache, grundlegende LiegePause an. Lernen Sie wieder fundamentale Rhythmen unseres Organismus kennen, tauchen Sie ein in eine spannende Wohlfühlwelt. R&A bietet Begleitung an.



### Kurse R&A

R&A - voll aktiv; drei Kurse stehen im Herbst zur Auswahl:

#### Zürich

**Mittwoch, 1. und 29. September 04;**

18.00 – 20.00h; Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich. Kosten: CHF 80.-  
Leitung: Dr. Fredi Rudolf, Berater R&A;  
Anmeldung keine nötig, gehen Sie direkt vorbei, oder bei [www.ruhe-aktivitaet.ch](http://www.ruhe-aktivitaet.ch).

#### Winterthur

**Dienstag, 21. Sept. und 19. Okt. 04;**

18.00 – 20.00h; Zentrum am Obertor, Obertor 8, 8400 Winterthur. Kosten: CHF 80.-  
Leitung: Dr. Fr. Rudolf, Berater R&A;  
Anmeldung: beim Zentrum Obertor, Tel: 052 213 88 88. Mail: [zentrum.obertor@bluewin.ch](mailto:zentrum.obertor@bluewin.ch) oder bei [www.ruhe-aktivitaet.ch](http://www.ruhe-aktivitaet.ch).

#### Zürich

**Donnerstag, 4. und 18. November 04,**

18.30 – 20.30, findet ein R&A Kurs in der Sport- und Freizeitanlage Guggach der UBS statt. Käferholzstr. 40, 8057 Zürich.  
Auskunft: UBS Guggach, Tel: 01 238 33 33.

### „I ma nümme“ (Lied von Dodo Hug)

Solange du deinen Aufgaben hinterher rennst oder es mit Bemühen oder Ausdehnen deiner Arbeitszeit gerade schaffst, sie zu lösen, wirst du davon träumen, dass irgendwann dein geruhames Leben beginnt. Die ultimative Grenze für diese DauerläuferInnen ist die Pensionierung. So denken die meisten, aber ich muss dir sagen: War nichts. Unerfüllte, überaktive Menschen können nicht in Frieden alt werden; geschweige denn sterben. Die wirklich ultimative Grenze ist erst der Tod. Schlechte Nachricht. Was danach mit dir geschieht, wird sehr schnell oder dann geruham vonstatten gehen. Nicht mehr von deinem Hirn oder von deinem Zwang gesteuert.



Ich beglückwünsche die ganz wenigen Erwachsenen in unserer Westwelt, die überhaupt noch die Vorstellung von einem Leben entwickeln können, in dem sie so viele Aufgaben haben, wie sie in aller Ruhe bewältigen können. Und die dabei genug Zeit haben, gut für sich zu schauen. Und ich warne all jene, die uns blind-eifrig vom Regen in die Traufe folgen. Das ist es doch, was wir uns von dem erarbeiteten Reichtum erwartet haben: Wir wollen immer mehr Freizeit. Und ein angenehmes Leben. Das Gegenteil spielt sich ab. Wir spielen in einem völlig anderen Film. Was passiert mit uns? Was haben wir zugelassen? Beobachte ein Kleinkind beim Spiel. Und dann erinnere dich, wann und unter welchen Umständen du das aufgegeben hast, was du siehst. Wann es auf einmal und merkwürdigerweise mehr Aufgaben für dich gab, als du langsam und gelassen bewältigen konntest. Damit machst du einen Anfang. Deinen Anfang. Von einem langen Weg zurück-vorwärts.

Gekürzter Text von Bernhard Brändli-Dietwyler, Initiator R&A.

## Pilotbetrieb gesucht

R&A sucht einen KMU Betrieb, der mit uns im Rahmen eines Pilotprojekts „Ruhe und Aktivität“ den Nutzen und Gewinn konkret und messbar aufzeigt. Bei Interesse besprechen wir das Projekt gerne mit Ihnen persönlich. Schriftliche Informationen sind erhältlich über [info@ruhe-aktivitaet.ch](mailto:info@ruhe-aktivitaet.ch). Projektleiter: P. Schneck, Tel direkt 01 / 951 28 40

## Vorträge und Seminare

Bei den Informationsveranstaltungen R&A für Ihren Betrieb oder Institution wählen Sie zwischen Vortrag, Appetizer oder Einführungsseminar. Fordern Sie unsere Unterlagen an und kommen Sie mit uns ins Gespräch. Frau Barbara Ryser-Inderbitzin ist Ihre Ansprechpartnerin. Tel 01 262 52 22.

## Mach mal Pause

Auf der Internet Seite „lernen-heute – ihr Schlüssel zu leichterem und schnelleren Lernen“ findet sich folgender Auszug:  
Neben dem Schlaf-Wach-Rhythmus gibt es weitere Rhythmen des Körpers, die häufig nicht beachtet werden. So verlangt der menschliche Körper nach ca. 90 – 120 Minuten Arbeit eine Pause, um zu regenerieren. Eine exakte Zeitspanne bis man eine Pause einlegen sollte variiert von Mensch zu Mensch. Es gibt bestimmte Erkennungszeichen, mit denen der Körper auf sein Erholungsbedürfnis aufmerksam macht.



- Das Verlangen sich zu recken oder die Muskeln zu entspannen.
- Gähnen oder Seufzen.
- Abschweifen der Gedanken.
- Appetit auf einen kleinen Imbiss.
- Das Bedürfnis zur Toilette zu gehen.

Werden diese Zeichen wiederholt nicht beachtet, kommt es zu Stress – der Körper baut ab und wird immer weniger leistungsfähig.

## ... R&A ist mit einer Ruheinsel dabei!

Am **Sonntag, 26. September 04** steigt in Zürich das grosse Fest zum autofreien Limmatquai und „autofrei Zürich“. R&A wird an der Schipfe / Rathausbrücke eine Pauseninsel einrichten und allen BesucherInnen die Gelegenheit geben, die Liegepause unmittelbar zu erleben. [www.multimobil.ch](http://www.multimobil.ch). Der Festgenuss steigt erheblich...garantiert! Der Stadtrat hat die Steigerung der Lebensqualität der Stadt auf seine Fahne geschrieben. So ist der Ausgleich von Ruhe und Aktivität in Form von Pauseninseln und Ruheräumen die logische Konsequenz; jetzt an diesem Fest, später als permanente Ruheräume in der Stadt.



## Aktuelles aus der Presse

Der ehemalige US Präsident Bill Clinton schreibt in seinen Memoiren: Die meisten Fehleinschätzungen während meiner Präsidentschaft, können auf Momente zurückgeführt werden, in denen ich müde oder wütend war. ( aus Luzerner Zeitung, Juni 04 )

Paléo Folk Festival in Nyon; die Neuerung dieses Jahr: Das Festivalgelände wurde um 20% vergrössert für nur 5% mehr Besucher. Ziel war es, dem Publikum mehr Platz zu bieten und Orte der Entspannung zu schaffen. Laut Daniel Rosselat sind es kleine Ruhezone, in denen es nicht so laut ist. ( aus Migroszeitung, Juli 04 )

Eine Nationalfondsstudie belegt es: Das Gehirn lernt im Schlaf. Ein Dutzend Testschläfer wurden mit einer speziellen Lernaufgabe konfrontiert und legten sich schlafen. In der vom Test beanspruchten Hirnregion waren langsame, grössere Hirnstromwellen sichtbar. Diese Hirnstromwellen scheinen das Gelernte zu festigen und die Fertigkeit des Tests zu verbessern. ( aus Luzerner Zeitung, Juli 04 )