

Kunst BEGEGNUNG Buchegg 2016

Neue Ausstellung und Abendveranstaltungen in Vorbereitung.

BUCHEGG



Die Idee der «Kunst BEGEGNUNG Buchegg» lebt weiter.

Die Idee der «Kunst BEGEGNUNG BUCHEGG» (KBB) wird auch im Jahr 2016 weiter geführt.

Eine weitere einmalige und nicht wiederholbare BEGEGNUNG bzw. Ausstellung im 2016 ist in Vorbereitung.

Mit der Organisation der «BEGEGNUNG 2016» wird erneut eine Plattform für Kunstschaffende im Bucheggberg geschaffen. Bärnu Anderegg, der Initiant der Idee KBB, zeichnet sich weiterhin für die Organisation verantwortlich. Er wird durch weitere Personen der KBB unterstützt.

Eine neue Idee der «Kunst BEGEGNUNG Buchegg»: «sidefin».

Die anlässlich der Ausstellung «BEGEGNUNG 2015» durchgeführten Abendveranstaltungen sind beim Publikum und den auftretenden Kunstschaffenden sehr gut angekommen.

Die KBB wird darum unter dem Titel «sidefin» sechs Abendveranstaltungen im einzigartigen Lokal Sandsteinkeller Schloss Buchegg organisieren.



Die Schloss Stiftung Buchegg ermöglicht der KBB längerfristig den Sandsteinkeller für tolle Abendanlässe zu nutzen.

Das Programm ist in Vorbereitung und wird demnächst kommuniziert. Roger Jan Kaufmann, der Initiant «sidefin», übernimmt die Verantwortung für die Organisation der Abendanlässe.

Eine weitere Idee der «Kunst BEGEGNUNG Buchegg»: «ungerwäg».

Die Kunst BEGEGNUNG Buchegg wird weitere Möglichkeiten nutzen, die Idee zu kommunizieren.

Diese Möglichkeiten erfolgen unter dem Titel «ungerwäg».

Die Kunst BEGEGNUNG Buchegg startet mit dem ersten «ungerwäg» im Pralino Biberist:

- Am 31. Januar 2016 las Roberto Wiedmer aus seinem neuen Buch «Oh Bella, ciao...! Eine reine Herzenssache». Gleichzeitig startete die Wechsel-Ausstellung mit Bildern und Grafiken von Roberto Wiedmer.
- Weitere Kunstschaffende der Kunst BEGEGNUNG Buchegg werden ihre Bilder und Werke in der Wechsel-Ausstellung im Pralino Biberist ausstellen.

Weitere Informationen und Auskünfte.

Die Details der Kunst BEGEGNUNG Buchegg, Ausstellungen, «sidefin» und «ungerwäg» finden Sie auf unserer Homepage:

www.kunstbegegnungbuchegg.ch

Kontakt

Roger Jan Kaufmann
Talstrasse 51
4586 Kyburg-Buchegg

Bärnu Anderegg
Huntelweg 80
4586 Kyburg-Buchegg

kunstbegegnungbuchegg@gawnet.ch

Grippewelle:

Genügend Schlaf vermindert das Krankheitsrisiko

In den Bussen und Zügen hört man es Husten und Niesen, an jeder Ecke schneuzt sich jemand die Nase, die Grippewelle nimmt ihren Lauf. Wer zu wenig oder schlecht schläft, ist anfälliger, auch erwischt zu werden. Denn Schlafmangel fördert das Krankheitsrisiko.

Eigentlich spürt jeder Mensch, wenn er Schlaf braucht. Die optimale Schlafdauer ist dabei ganz individuell und abhängig von Alter, Körperbau und Geschlecht. Für alle gilt jedoch: Schlaf ist lebensnotwendig. Wer ausreichend und störungsfrei schläft, braucht sich keine Gedanken zu machen, denn gesunder Schlaf ist die beste Voraussetzung für Gesundheit und Fitness. Wer dagegen zu wenig oder gar schlecht schläft, läuft Gefahr, seinem Körper zu schaden. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass wenig Schlaf das Immunsystem beeinträchtigt und Erkältungen Vorschub leistet. Zu wenig oder schlechter Schlaf ist zudem ein Risiko

für viele chronische Krankheiten, wie Übergewicht, Bluthochdruck, Depressionen und Herzerkrankungen. Weiters kann Schlafmangel potentielle Gefahren, wie Beschwerden des Kreislaufsystems und der Verdauungsorgane bis hin zu einem erhöhten Herzinfarkttrisiko mit sich bringen.

Die Grundlagen für gesunden Schlaf

Gesunder Schlaf braucht eine entsprechende «Hardware». Die Basics dafür sind ein hochwertiger Lamellenrost, eine darauf abgestimmte Matratze und

Auflage, die richtige Zudecke und ein anatomisch optimales Kopfkissen. Wenn die Hardware stimmt, bedarf es noch der geistigen «Software». Wer kennt das nicht – gerade vor dem Einschlafen neigen wir in Problemsituationen zu Grübeleien, die zu richtigen Gedanken-Attacken führen können. Wir wühlen uns dadurch innerlich so auf, dass Einschlafen unmöglich ist. Hier empfiehlt es sich, positive Einschlafrituale einzüben. Ein heisser Tee, ein entspannendes Bad oder ein kurzer Abendspaziergang vor dem zu Bett gehen, können bereits Wunder wirken.

Max Lerch, Ihr Schlaf-Gesund-Berater

SOLOTHURN

SAMINA