

Fortsetzung von Seite 1

Was liegt verborgen im Rütihof-Grossried?

einzelnen Steinbeilfunden und römischen Münzen. Doch dass man nun genau auf dieser Wiese sucht und nicht auf der anderen Strassenseite, das hat schon mit dem möglichen Bau zu tun: «Wir wollen einfach rechtzeitig abklären, um nicht zuletzt als Bauverhinderer dazustehen», hält Projektleiter Christian Bader fest.

So wurden 2014 Radaruntersuchungen gemacht, die Anomalien nicht natürlichen Ursprungs im Untergrund aufzeigten. In einem zweiten Schritt zog man Sondierschlitze im Gelände, welche die ersten Hinweise bestätigten, zumindest im nördlichen Teil, auf rund der Hälfte des Geländes. In der Baubaracke zeigt Bader auf der Karte eingezeichnete Funde und Befunde: «Funde» bezeichnen einzelne Gegenstände wie zum Beispiel Keramik oder Metall, «Befunde» hingegen Steinansammlungen wie Mauerreste oder auch Bodenverfärbungen, wie sie

dort entstehen, wo einst ein Pfahl im Boden stand.

«Jedes Fundstück ist ein Schatz»

15 Personen, Archäologen und Studierende, sind am Werk. Alles spezialisierte Ausgräber, versiert, Funde im Gelände zu erkennen, zu bergen und fotografisch, zeichnerisch oder am Computer zu dokumentieren. Erwartet werden Gegenstände aus der Hallstattzeit, also jener Epoche, als die Kelten hier siedelten.

«Unser Grundauftrag ist es, menschliche Hinterlassenschaften zu dokumentieren und zu bergen», erklärt Mäder. Fachleute wie er unterscheiden dabei nicht zwischen ganz alten Fundstücken oder solchen aus der nahen Vergangenheit und grenzen ihre Zunft damit klar vom Goldgräberimage ab: Aus archäologischer Sicht und im Kontext mit anderen Funden betrachtet, ist jedes Fundstück ein Schatz.



So liegen auf dem Tisch verschiedene «Schätze»: Ein Fünfrappenstück von 1915 und etwas, das aussieht wie der Rest einer Tabakpfeife – oder ist es vielleicht doch nur das Bruchstück eines Isolators, der einst einen Telefon-

masten krönte? Klar erkennbar sind die beiden Musketenkugeln – ob sie wohl im Krieg abgefeuert worden waren, das 1799 hier zwischen Russen und Franzosen tobte? Und zwischen fast zur Unkenntlichkeit Verrostetem liegt,

PUBLIREPORTAGE

Leben ist Bewegung

Seit über 20 Jahren leitet Christiane Renfer, diplomierte Feldenkraislehrerin SFV, Menschen jeden Alters in Gruppen und Einzelstunden an, wie sie Bewegung als Mittel für mehr Klarheit im Denken und Handeln nutzen können. Ins Schwitzen kommt dabei niemand, das anschliessende Wohlbefinden ist dennoch unbeschreiblich.

Stehen, gehen, bücken, sitzen, liegen – wir alle leben automatisierte Bewegungsmuster. Wenn Bewegungen immer gleich und einseitig ausgeführt werden, schwindet die Anpassungsfähigkeit, Verspannungen und Schmerzen sind die Folgen. Wer sich auf Feldenkrais einlässt, lernt durch feine Bewegungen, wie erstarrte Verhaltens- und Bewegungsmuster flexibel gestaltet und dadurch Blockaden im Kopf und im Kör-

per gelöst werden können. «Es ist absolut faszinierend, was Menschen alles können, weil die Möglichkeiten dazu in unserem System vorhanden sind», weiss Christiane Renfer.

In den Gruppenlektionen leitet sie mit ruhiger Stimme durch die Bewegungsabläufe, während die Teilnehmenden diese individuell, im Rahmen der eigenen Konstitution, langsam und bewusst erforschen. Einzelstunden bieten die Möglichkeit, auf spezifische Themen der Klientin, des Klienten einzugehen. Christiane Renfer leitet die Bewegungen durch sachten Zug und Druck mit ihren Händen.

Allein die Aufmerksamkeit beim Tun verändert die Bewegung, die Selbstwahrnehmung wird verfeinert, was Achtsamkeit und Offenheit gegenüber allen Aspekten des Lebens neu belebt.



Regelmässige wöchentliche Gruppen
Mittwoch und Donnerstag
(Schnupperlektion und Einstieg auf Anfrage jederzeit möglich)

Samstagskurse:
6. Februar, 14.30 bis 17.30 Uhr
Bewegen mit allen Sinnen
5. März, 14.30 bis 17.30 Uhr
Gleichgewicht

Alle Kurse im
Yoga- und Bewegungsraum Muufo
Limmattalstrasse 206



Ferienkurs im Glarnerland
3. bis 9. Juli
Feldenkrais und Wandern

Einzelstunden nach
telefonischer Vereinbarung

Alle Angebote auf
www.feldenkrais-renfer.ch

FELDENKRAIS  CHRISTIANE
RENFER

Limmattalstrasse 209/213
8049 Zürich
Telefon 044 341 02 53
Mobile 078 771 12 82
info@feldenkrais-renfer.ch

www.feldenkrais-renfer.ch