

AGENDA FÜR GAIS

Sonntag, 9. Oktober

14.00 – 17.00, Dorfplatz:

Das Museum ist geöffnet: Ansichten von Gais in Grafiken von Johann Ulrich Fitz, in Aquarellen und Gemälden, sowie Objekte und Kuriositäten und zeitgenössische Wechselausstellungen

Dienstag, 11. Oktober

13.30, Hotel Krone: Seniorenjass**19.30 – 20.30, FEG, Gaiserau:** Gebetsabend

AGENDA FÜR BÜHLER

Samstag, 8. Oktober

09.00 – 11.00, Forum55, Dorfstrasse: Die Ludothek ist heute offen

Sonntag, 9. Oktober

11.00, Sportplatz Göbsimühle:

Fussballspiel: FC Bühler 2 empfängt FC Au-Berneck 05 2 (Meisterschaft Frauen 4. Liga)

Montag, 10. Oktober

14.00 – 17.00, Kafi55, Dorfstrasse:

Lismi-Treff: gemütliches Beisammensein für alle, die gern stricken und jassen

Dienstag, 11. Oktober

Zeit Evangelisch-reformiertes Kirchgemeindehaus: Ferienspiele: Spiel, Spass, und Spannung für Kinder der 2.-6. Klasse

Grundbuchamt Bühler

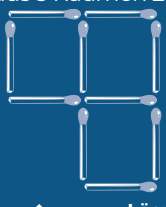
Handänderungen
3. Quartal 2022

15. Juli: Veräusserer: Miteigentümer zu je 1/3: Ammann André (Wittenbach), Ammann Hans Ulrich (Gais), Meier-Ammann Doris (Dintikon); Datum Eig.erwerb: 14. Januar 2013/27. Mai 2015; Erwerber: Sutter Willi, Teufen; GS-Nr./Ortsbez.: Nr. 211, Dachsböhl; Fläche/Gebäude: 23 280 m² Boden; GS-Nr./Ortsbez.: Nr. 209, Kopfholz; Fläche/Gebäude: 1146 m² Boden;

2. August: Veräussererin: Nägeli AG, Gais; Datum Eig.erwerb: 17. Mai 2017/31. Mai 2017/18. Dezember 2019; Erwerberin: Brauer-Schärer Elisabeth, Unterengstringen; GS-Nr./Ortsbez.: Nr. S1129, Kohli 4; ME-Anteil / Quote: 15%/1000 ME an Nr. 705 (1 1/2-Zimmerwohnung); GS-Nr./Ortsbez.: Nr. M2139, Kohli; ME-Anteil/Quote: 1/2 ME an Nr. 706 (Kurzparkplatz)

26. September: Veräussererin: Erbgemeinschaft Alfred Wild, Bühler; Datum Eig.erwerb: 26. September 2022; Erwerber (ME zu je 1/2): Wild Emil (Appenzell Meistersrüte), Wild-Hinder Marianna (Appenzell Meistersrüte); GS-Nr./Ortsbez.: Nr. 214, Unterer Dachsböhl; Fläche/Gebäude: 673 m² Boden, Wohnhaus Vers. Nr. 266

Rätselspass mit Immobilien
Legen Sie 2 Streichhölzer um, damit aus 3 Räumen 2 entstehen.



Nr. 5

Lösung
QR-Code oder
www.tfp.ch/raetsel

TFP
IMMOBILIEN
APPENZELL

Psychotherapeutin und Fachpsychologin Nadja Zöch-Schüpbach ist seit diesem Jahr auch in Gais tätig

Eine Macherin, die sich selbständig machte

Neu bietet Nadja Zöch-Schüpbach ihr Therapieangebot auch in Gais an. Die Psychotherapeutin und Fachpsychologin setzt auf die ganzheitliche Betrachtungsweise. Sie ist auch Feldenkrais Practitioner und grundsätzlich ein Mensch, der viel Bewegung braucht. Privat darf das dann Salsa sein.

– Claudia Hutter

Nadja Zöch-Schüpbach (37 Jahre) arbeitet seit Januar 2022 in Gais in eigener Praxis. Wobei «eigen» nicht ganz zutrifft, jedoch ihr berufliches und persönliches Ziel ist. Sie ist bei Mal- und Gestaltungstherapeutin Morena Mildner im Geschäftshaus Rotenwies 2 (ehemals Textilfirma Eisenhut) untergemietet. Der helle, freundliche Raum steht ihr jeweils am Mittwoch zur Verfügung. Ebenfalls in einer Gemeinschaftspraxis arbeitet sie in St.Gallen. An der Bankgasse 2 ist sie donnerstags anwesend. Privat wohnt sie mit ihrem Mann, einem Psychiater, im Appenzel-land.

Ganzheitliche Betrachtung

«Es hat mich in den letzten Jahren eindeutig aufs Land gezogen», sagt Zöch. In Gais gefällt es ihr besonders gut, das Dorf mit dem Blick in den Alpstein liege wunderschön. Deshalb freut sie sich, nun dort auch ihre Therapien anbieten zu können. Nadja Zöch-Schüpbach hat während neun Jahren als Co-Leiterin die Tagesklinik der Psychiatrie St. Gallen Nord PSGN in Wil geführt, dann kurze Zeit in der Klinik in Gais gearbeitet. Danach fiel ihr Entscheid, sich selbständig zu machen. «Mein Hauptinteresse liegt auf dem Zusammenspiel von Körper und Psyche», sagt die Therapeutin. Körper und Psyche gehören für sie untrennbar zusammen. In ihren Begegnungen mit Klientinnen und Klienten sind ihr deshalb die ganzheitliche Betrachtung der Problemstellungen besonders wichtig. Nadja Zöch-Schüpbach wuchs im Emmental auf. Sie studierte



Nadja Zöch-Schüpbach ist jeweils am Mittwoch in der Praxis in Gais, Rotenwies 2, anwesend. Hier hat sie zeitlich mehr Flexibilität. In St.Gallen ist sie auf Monate aus- gebucht. (Bild: Claudia Hutter)

an der Universität Bern Psychologie und Spanische Literaturwissenschaften, absolvierte die psychotherapeutische Weiterbildung nach Klaus Grawe (kognitiv-verhaltenstherapeutisch mit interpersonalem Schwerpunkt). Sie arbeitet seit zwölf Jahren als Psychologin und Psychotherapeutin, seit 2017 auch als Feldenkrais Practitioner.

Pandemie spaltet nach wie vor

Während der Pandemie habe sich noch deutlicher gezeigt als zuvor, dass viele Menschen stark mit der Sinnfrage be-

schäftigt seien. Wer bin ich? Was ist meine Aufgabe? Worin liegt der Sinn meiner Leistung? Was bin ich bereit zu tun im Auftrag anderer? Was will ich eigentlich? Um diese Fragen drehen sich viele ihrer Herausforderungen, so die Therapeutin. Vor allem junge Menschen ab 20 Jahren kommen neu zu ihr. Die erhöhte Anfrage nach Psychotherapie-Plätzen machte es ihr deshalb einfacher, sich für die Selbständigkeit zu entscheiden. «Viele junge Menschen möchten nicht mehr nur Leistung um der Leistung Willen erbringen oder ir-

gendwas arbeiten», erläutert Zöch. Darin liege ihr Konflikt, den sie in therapeutischen Gesprächen aufzulösen versuche. «Menschen wollen heute noch mehr als je zuvor den Sinn hinter der Arbeitsleistung erkennen», sagt sie. Sinnhaftigkeit und Identität seien die zentralen Themen. Auch stellt sie fest, dass nach Ende der Pandemie die Gräben stärker aufgeklafft und erkennbar sind als zuvor. «Trennlinien haben sich durch Freundschaften und Familien gegraben», so Zöch. Mit ihrem breiten Angebot möchte sie Hilfestellung zur Selbsthilfe geben.

Therapeutin, Coach, Dozentin

Die Feldenkrais-Methode zählt zu den komplementärtherapeutischen Methoden und wurde von Wissenschaftler und Kämpfer Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelt. Sie stellt weder Diagnosen, noch gibt sie ein Heilversprechen ab. Es ist eine Lernmethode zur Verbesserung des Selbstbildes, der Haltung und Bewegungsabläufe. Sie beinhaltet Einzel- und Gruppenstunden. Meist wird im Liegen gearbeitet. Zudem bietet Nadja Zöch-Schüpbach unter justbe.care Einzel- oder Gruppenkurse an, Supervision für angehende Therapeuten und arbeitet auf Anfrage auch als Dozentin für psychologische Themen wie etwa Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Kommunikation. Selbst bezeichnet sie sich als eine neugierige Macherin mit vielen Ideen und Engagement. In den beiden Schulen für Komplementärtherapie Kientalerhof und Treffpunkt Reflexzone gibt sie regelmässig Kurse, teils online und teils vor Ort. Dazu arbeitet die 37-Jährige als Dozentin und bietet auch Gruppenworkshops zu Themen wie «Nervus Vagus – aktiviere deinen inneren Gesundheitsmanager» oder «Besser Schlafen». Privat tanzt sie leidenschaftlich gerne Salsa, früher auch in einer Showgruppe, geht oft spazieren in der Natur und liest viel. Ihr Mann bezeichne ihr Zuhause als eine Bücherbox, sagt sie lachend, denn sie habe überall Bücher liegen und stehen. Sie arbeitet gerade an ihrem ersten Sachbuch über die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche und Einflussmöglichkeiten im Alltag. Zudem schliesst sie im Januar 2023 den Lehrgang in Medizinischem Qigong ab, um auch dieses Wissen in ihr ganzheitliches Therapieangebot mitaufzunehmen zu können.

Erreichbar ist die Therapeutin unter den Mails info@mymoveart.ch oder info@justbe.care und via Mobile unter 077 528 66 53. Weitere Infos: www.justbe.care oder www.mymoveart.ch

Der Körper und die Psyche – zwei Fälle aus der Praxis

(chu) Ein Klient kam in die Praxis und klagte über Schulterschmerzen. Er erzählte von seinen Konflikten, die den Alltag trübten. Nadja Zöch-Schüpbach bot ihm den Raum dazu. Aus der Sicht der Therapeutin ist der Körper ein Anschauungsmodell und drückt genau das aus, was die Psyche ihm sagt. In dem dieser Klient endlich über seine Alltagsbelastungen sprechen konnte,

wurde es möglich, dass sich die Schulterschmerzen komplett auflösten. Buchstäblich fiel ihm die Last von den Schultern. Eine andere Klientin klagte über Hüftschmerzen. Sie konnte kaum mehr einen Schritt vorwärts gehen. Die Therapeutin bat sie, sich entspannt auf die Liege zu legen. In diesem Zustand ohne Druck erinnerte sich die Frau an Grenzüberschreitungen in der Vergan-

genheit, die sie daran hinderten, sich aktuell richtig aufs Leben einzulassen. Sie schilderte keine Details, das war nicht nötig in diesem Fall. Nur alleine durch die Erinnerung an das belastende Ereignis wurde es in nur einer Therapiebegegnung möglich, dass die Hüftschmerzen verschwanden, da der Körper seine Geschichte erzählen konnte und gehört wurde.

Vierte Auflage der Veranstaltung

«JODEL SO LO»-Projekt abgeschlossen

Achtzehn Jodlerinnen und Jodler aus den beiden Appenzell und dem Toggenburg haben im vergangenen Sommer 34 Naturjodel-Soloführer bestritten.

Bereits zum vierten Mal hat das Roothuus Gonten, Zentrum für Appenzeller und Toggenburger Volksmusik, «JODEL SO LO» organisiert. Wie bereits in den vergangenen Jahren intonierten jeweils zwei Jodler während einer halben Stunde ihre Gesänge und zwar solo in freier Natur. Die Anlässe waren verteilt auf sechs einzigartige Jodelplätze, je zwei in Appenzell Innerrhoden, Appenzell Ausserrhoden und im Toggenburg. Im Durchschnitt waren jeweils gegen zwanzig Personen anwesend – einmal waren es nur fünf, ein anderes Mal vermochte ein Auftritt bei der Sonnenhalb-Kapelle mehr als fünfzig Zuhörerinnen und Zuhörer anzulocken.

Viele Solos bleiben unvergesslich, so zum Beispiel der Auftritt vom 31. August früh um sechs Uhr beim Leuenfall in der ersten Morgendämmerung. Trotz Dunkelheit und Regen fanden sich wetterfeste Personen ein und liessen sich von den vorgetragenen Naturjodel begeistern. Besonders eindrück-



Im Zuge des «JODEL SO LO»-Projekts haben 34 Naturjodel-Soloführer stattgefunden. (Bild: zvg)

lich war auch ein Auftritt beim hinteren Schwendisee ob Wildhaus, als gespensische Nebelschwaden aus dem See aufstiegen und der gegenüberliegende Wald ein leises Echo zurückwarf. Am letzten Freitag trafen sich im Roothuus Gonten die Mitwirkenden und weitere Gäste zur Schlussfeier. Barbara Betschart, die Geschäftsführerin vom Roothuus, dankte den Jodlerinnen und Jodlern für ihr Mitmachen, sowie dem

«Gönnerverein Roothuus Gonten» und dem «Prosper Glucker Fonds» für die finanzielle Unterstützung. Sie gab der Hoffnung Ausdruck, dass bei einer allfälligen Wiederaufnahme des Projekts auch neue Solisten gewonnen werden können. Bis spät in die Nacht erklangen aus der Stube des Roothuus Gonten gemeinsam gesungene Zäuerli, Rugguusseli und Toggenburger Naturjodel.

Dreimal «Switzerland Winner»

Appenzeller Bier ist
erneut ausgezeichnet!

(pd) Die Brauerei Locher in Appenzell ist seit Kurzem um internationale Auszeichnungen reicher: An den renommierten World Beer Awards 2022 erhielt drei Biere die Auszeichnung «Switzerland Winner». Die Sorten Schwarzer Kristall und Sántis Kristall wurden zudem beim Meininger's International Craft Beer Awards 2022 mit «Gold» prämiert.

Die Jury der World Beer Awards sagt über Sántis Kristall: «Klares Gold, abgerundetes süßes Aroma von Orangenblüten, Kräuter und Wildblumen, leicht und einfach zu trinken.» Auch am diesjährigen Meininger's International Craft Beer Award wurde dieses Bier mit der Gold-Medaille geehrt.

Auch für das Appenzeller Weizenbier ist die Jury voller Lob: «Trüb mit mittelgelber Farbe, reichhaltiges, malziges Zitrus- und Bananenaroma, weiche Bananenaromen von Gewürzen und Zitrusfrüchten, gute unterliegende Kohlensäure, grosses Mundgefühl, das den Gesamtcharakter abrundet.»

appenzellerbier.ch