

# Anflar il caraun – cun Robert e Ricarda

■ (anr/abc) Biars vulan buca veser ei, ignoreschan tut ils signals: Ina sfida persunala che blochescha tutta energia. Duront ina tura ella Greina dat ei pusseivladads da dumignar quei. Pli e pli bia glied sesa gl'entir gi davon il computer, vesa mo il visur ed il telefon. Il squetsch da prestaziun crescha, adina dapli ston ins contonscher, adina pli spert sto ei ir, adina meglieras cefras, sefermar munta in regress. Ei dat muments ch'ins ei avon in precipezi. Ell'conomia po ei vertir nuot. Inagada ch'ins vegn viaden ella spirala eis ei grev da sortir ed anflar il caraun. Ins maglia ils problems, la guota tut manegiond ch'ei semigliuri. Ed el turissem pretend'ins adina dapli products, la glied da marketing duess far miracles. E lu il sectur dalla scola nua ch'il persunal d'instrucziun vegn confruntaus cuntinuadamein cun midadas. Emploiai e glied che lavuran sur sesez vegnan confruntai cun formulars digital, cun consultaziuns e retschercas. Systems administrativs e reglamentaziuns senza fin mettan oz silla emprova bia glied. Pli e pli biars ein surcargai.

## Il resultat: barschaus ora

Tuttas branschas ein pertuccadas da quei fenomen negativ da nies temps: El sectur industrial va tut en direenziun dall'automatisaziun. Schizun ell'agricultura vegn il carstgaun influenzau da roboters da pover e programs da maschinas. Concerns dicteschan la semenzas standardisadas ch'ei da semnar sigl agen è prau.

Tgi che sedosta encunter quei squetsch sfundra savens pli profund. Il resultat ei in burnout, ins ei barschaus ora e sa buca co returnar el mintgagi. Siglir giu dil carrusel ed empruar d'anflar ina nova via pretenda curascha. Mo era cussegl e sustegn persunal ein dumandai. En biars cass vegn l'entira famiglia tratga viaden ella crisa. Ina lètg ei periclitada, il partenari ni la partenaria



Robert Buchli da Pitasch e Ricarda Caderas da Luven porschan in program da coaching viagiond tras il Plaun dalla Greina. MAD

san buca gidar e cussegljar. Geniturs ni fargliuns vulan ins buca trer viaden, quei pertucca era buca lez. Ins lai sentir nuot e pitescha.

## Encurir la sligiazion – natira, moviment e reflexiun

Avon che la catastrofa persunala vegn duess ins encurir ina metoda d'impedir quella. Per exempel cun ina prevenziun da burnout. Pli baul deva ei era crisas, semplamein autras e forsa era pli concretas. Ina persuna haveva in accident ni vegneva malsauna. Lu sefidavan ins pili dalla divina providientscha. Oz ei quei semidau cumpletamein. Perquei eis

ei bien sch'ei dat persunas da confidanza. Sco per exempel Robert Buchli da Pitasch e Ricarda Caderas da Luven. Robert ei psicolog da sport cun diplom federal e sesents cun sia famiglia a Berna. Ricarda ei da Luven ed habitescha era leu, ei musadra, supervisura e coach. Ensemen porschan els in viadi da svilup da dus dis cun bia temps da reflectar sur d'ina sfida persunala.

Quei viadi da svilup meina ils participonts tras il Plaun dalla Greina. Els han gest publicau il program pils 10 tochen ils 12 da settember ni ils 14 tochen 16 da settember 2018. Duront il viadi cul motto «Dus dis per Vos ella natira» san ils

participonts tschintschar da lur situaziun persunala e digl encurir. Cun agid dils dus specialists versai gartegia ei era d'anflar sligiazions. La purschida sedrezza a glied che vul prender temps per sesez ni che less midar zatgei ella situaziun persunala. «Nus essan perschua di che la forza dalla natira ed il process da coaching san sustener vos e dar ina megliera investa en vos vers basegns», scrivon Ricarda Caderas e Robert Buchli el flyer ch'ei gest cumpariu.

Dapli informaziuns tier il program «Dus dis per Vos ella natira» anff'ins ell'adressa d'internet [www.robertbuchli.ch/aktuell](http://www.robertbuchli.ch/aktuell) a partir da miez fenadur.

# Studis cun colurs castgas

Egl atelier da Rita Cadruvi a Rueun dat ei puspei cuors da malegiar

■ (anr/abc) «Experimenter cun stresas da colur»: Aschia savess ins descriver ils cuors che Johanna Ryser porscha questa stad a Rueun egl atelier da malegiar da Rita Cadruvi. Avon onns visitavan ils affons dalla regiun ils cuors egl atelier da stad a Rueun. Ils luvratoris cun Anette Grosskopf ein aunc en buna memoria ad enqualin. Igl atelier da stad ei dapresent puspei occupaus. A Sontga Clau, el clavu da Rita Cadruvi ch'ei midaus en in atelier, introducescha la scolasta da desegn Johanna Ryser actualmein pintgas gruppas en ina suttecnica digl aquarellar. L'jamna vargada han sis dunnas dalla Bassa frequentau il cuors a Rueun cugl intent d'empruar d'encunuscher il horizont dallas colurs. L'anr ha visitau ellas ed entupau sis persunas al cavelet da malegiar. Mintgina fuva vidlunder da strihar «aua» sil pupi d'aquarel. La menadra dil cuors ha intima da mirar meglier. E pilver: Ins ha saviu distinguer ina leva colur. Ryser instruescha la tecnica da malegiar cun stresas tenor Liane Collot d'Herbois (1907–1999). L'Englesa cun bab franzos e mumma dalla Scozia ha fundau la metoda da malegiar tenor glish, stgiradetgna e colur, igl ei ina metoda che suonda la scienza antroposofica da Rudolf Steiner. Cul penel vegn ina cozza strihada sil pupi, lu schau schigiar bein. Suenten che la stresa ei schetga vegn la proxima, quella gada cun in'otra colur. Aschia s'emplan las stresas e las colurs semischeiden. Forsa survegn il maletg ina figura, forsa resta el abstracts.

Las colurs d'aquarel ein stendidas aschi fetg cun auva, aschi transparentas ch'ins sa strusch distinguer colurs. Quei

cuors da malegiar ei nuot per glied che vul veser resultat sperts, empernder da far figuras, luvrar culla tecnica ed ir a casa cun ina pluna maletgs. Egl atelier da stad a Rueun studegian las participontas las colurs e co quellas semidan suenter mintga stresa. Ins sa s'imaginar ch'ei tonscha aschia en in'jamna per in sulet maletg. «Igl ei definitiv negin cuors dad action painting», declara la scolasta da malegiar

pensiuada. Varga 30 onns, tochen 2015, ha Ryser instruiu alla Scola cantunala grischuna a Cuera desegn e formaziun creativa. Ussa, egl atelier da stad da Cadruvi a Rueun, instruescha ella glied che vul empernder quella metoda cun stresas e colurs fetg transparentas. Ils maletgs che las dunnas produceschan ein arius ed atmosferics. Tgi che vul frequentar in tal cuors sto era esser aviarts per las

scienzas humanas. Malegiar meditativ ei lavur intensiva, denton autruisa. Alla fin dil cuors vesan buca tuttas participontas in resultat concret. Tier entginas san ins tuttina observar in svilup sorprendent sil pupi: Cheu san ins distinguer ina flura, leu ina cuntrada, tut en colurs castgas e bunamein rumpeivlas.

Informaziuns detagliadas pils cuors egl atelier da stad a Rueun dat Rita Cadruvi, 081 925 43 03.



Egl atelier da stad a Rueun eis ei arius e clar, exact sco quei ch'els aquarels dallas participontas ein. FOTO A. BEELI

## LAAX

# Exposiziun da pèschs

(anr/abc) Tut che sa che Laax ha en siu uoppen in pèsch, getg pli precis in gli-schun. A quel ed ad autras specias da pèschs dedichescha la galleria Isenring a Laax-Staderas in'expoziun speciala. Ei settracta da maletgs dalla pictura artista Toja Isenring (1919–2014). Era siu fegl Flurin, dapi biars onns sesents a Ruma, ei pictur artist, dad el san ins admirar en quella nova exposiziun impressiuns e cumposiziuns tgeuas ed art abstract.

Dapi che Toja Isenring-Maissen haveva priu domicil a Laax eis ella s'occupada en sia lavur artistica cul motiv dil pèsch. Buca mo igl emblem digl uoppen da Laax ha interessau ella, mobein era il pèsch sco simbol ella religiu cristiana. En siu atelier a Laax-Staderas ha Toja Isenring scaffiu el decuors dils onns numerusas ovras cun quei motiv – sper biaras autras. Culs onns ha ella scuvretg igl art abstract, ella fuva versada e scolada cun cumposiziuns, figuras geometricas e fermas colurs. Tals maletgs caracteristics fuorman era ina gronda part dalla collezziun Isenring. La galleria d'art sesanfla dil reminent ella casa nua che Toja Isenring ha viviu e luvrau varga 50 onns tochen sia mort en aulta vegliadetgna da 95 onns. *Marionna Isenring Cantieni*, la feglia, ed *Arthur Cantieni*, il schiender, muosson en lur galleria era ovras da *Flurin Isenring*, ins sa admirar denter auter singuls maletgs el format grond ch'el ha fatg denter 1996 e 2007.

L'exposiziun speciala tier la tematica dils pèschs ella galleria Isenring a Laax-Staderas entscheiva sonda proxima, ils 14 da fenadur 2018 naven dallas 16.00. Ulteriuras informaziuns mira [www.galleriaisenring.ch](http://www.galleriaisenring.ch)

## LA QUOTIDIANA

Editura: Samedia Press AG  
Editur: Hanspeter Lebrument  
CEO: Thomas Kundert  
Scheffredactor: Martin Cabalzar

Redacziun  
Agentura da Novitads Rumantscha (ANR):  
Flurin Andry (fa), Augustin Beeli (abc),  
Andreas Cadonau (ac), Claudia Cadruvi (vi), Gieri  
Antoni Caviezel (gac), Annatina Filli (afi), Hans  
Huonder (hh), Susi Rothmund (sr), Gion Nuteg  
Stgier (gns).  
Collavurators redacziunals:  
Giusep Capaul (gc), Lucas Deplazes (ld).  
Adressas redacziunals:  
La Quotidiana, Via Sommerau 32, 7007 Cuira,  
tel. 081 255 57 10,  
mail: [redacziun@laquotidiana.ch](mailto:redacziun@laquotidiana.ch)

Agentura da Novitads Rumantscha (ANR)  
Via da Masans 2, 7000 Cuira,  
tel. 081 250 48 00, fax 081 250 48 03,  
mail: [anr@spin.ch](mailto:anr@spin.ch)  
Surselva: tel. 081 936 47 00, fax 081 936 47 01,  
mail: [surselva@anr.ch](mailto:surselva@anr.ch)  
Engiadina: tel. 081 864 81 12, fax 081 864 81 22,  
mail: [engiadina@anr.ch](mailto:engiadina@anr.ch)  
Surmeir: tel. 079 430 69 30, fax 081 684 32 82,  
mail: [surmeir@anr.ch](mailto:surmeir@anr.ch)  
Schons: tel. 078 626 42 25  
mail: [b.riedhauser@bluewin.ch](mailto:b.riedhauser@bluewin.ch)

Editura Samedia,  
Via Sommerau 32, 7007 Cuira;  
tel. 081 255 50 50,  
mail: [verlag@samedia.ch](mailto:verlag@samedia.ch)

Servetsch d'abunents e da distribuziun:  
Via Sommerau 32, 7007 Cuira,  
tel. 0844 226 226,  
mail [abo@samedia.ch](mailto:abo@samedia.ch)

## Inserats

Samedia Promotion,  
Via S. Clau Sura 11, 7130 Gilon  
tel. 081 920 07 17, fax 081 920 07 18,  
mail: [ilanz.inserate@samedia.ch](mailto:ilanz.inserate@samedia.ch)

La Quotidiana compra tschintg giadas ad emna  
Ediziun derasada: (Südstschweiz cumplet)  
76 504 exemplars, Ediziun vendida 73 188 exem-  
plars (WEMF/SW-beglaubigt, 2016)  
Derasaziun: 171 000 lecturs (MACH-Basic 2018-1)

Pretschs d'abunaments sut:  
[www.suedostschweiz.ch/aboservice](http://www.suedostschweiz.ch/aboservice)

Communicaziun da participaziuns considerablas  
sin fundament da art. 322 CP:  
nagin

## Dretts d'editer

Igl è scumandà a terzas persunas betg  
autorizadas da reutilisar en ina moda u maniera ils in-  
serts stampads en quest titel u parts da quels, surtut cun  
endatar els en in servetsch d'online. Mintga cuntraven-  
ziun vegn persecutada giudizialmain da la societad da  
propaganda, suenter avair consultà la editura.

© Samedia