

Fotografieren hat viel mit Entspannen zu tun, finden die Macherinnen vom Kurs «Perspektivenwechsel»

# Loslassen, fokussieren und klick

**Der Luzerner Kreativkopf Micha Eicher spannt mit Gesundheitsmanagerin Claudia Gehringer zusammen für einen Workshop der anderen Art.**

Man kennt es: Im hektischen Alltag kommt vieles zu kurz. Eine Auszeit in der Natur, den Kopf durchlüften, Abstand nehmen, neue Perspektiven entdecken, etwas Neues ausprobieren ... irgendwie will man es, irgendwie ist aber nie die Zeit dafür. Warum nicht alles kombinieren? Genau das fragten sich die Fotografin Micha Eicher und die Gesundheitsmanagerin Claudia Gehringer bei einem gemeinsamen Kaffee.

## Schauen, bis es Klick macht

Die Idee der beiden Kreativköpfe ist ausgefallen, aber treffsicher: Ein Wochenende lang können Interessierte eine Auszeit buchen, bei der sie lernen, mehr auf sich selber zu hören, und dies gleichzeitig beim Fotografieren auszudrücken.

«Zwischen meiner Arbeit als Gesundheitsmanagerin und dem Handwerk des Fotografierens gibt es so viele Parallelen: Man lässt die All-



Eicher und Gehringer bieten einen Kurs mit vielen Facetten an.

Simone Knittel

tagshektik mal aussen vor und nimmt etwas ganz anderes in den Fokus, vergisst alles um sich herum. Man zoomt auf ein Detail und überlegt sich, wie man eine neue Perspektive finden könnte.»

«Und genau so fotografiere ich auch

meine Bilder», ergänzt Micha Eicher. Der Kurs «Perspektivenwechsel» soll beides kombinieren. Mehr Achtsamkeit und mehr Fokussierung, mit und ohne Kamera.

«Die Kursteilnehmer lernen, die Welt mit anderen Augen zu sehen», so Ei-

cher. «Dann fotografieren sie auch anders.» Der Workshop beinhaltet zudem die Gelegenheit eines persönlichen Coachings bei den beiden Fachpersonen. «Und natürlich», sagt Micha Eicher, «kommt der Genuss nicht zu kurz. Der Kurs findet in einer wunderschönen Bergwelt statt und wir werden uns auch kulinarisch so richtig verwöhnen lassen. Eben eine richtige Auszeit.»

Ein Retreat also, mit der Möglichkeit neben dem Fotografieren gleichzeitig noch einiges zur Stressreduktion zu lernen. «Die Grenzen sind fließend», sagt Micha Eicher lachend. «Und willkommen ist jede und jeder!»

Simone Knittel

## Perspektivenwechsel

«Perspektivenwechsel – der Fotoworkshop mit Mehr-Wert» findet vom 20. bis 22. Januar oder vom 21. bis 24. September 2017 statt. Die Kosten für Workshop inkl. zwei Übernachtungen, Mahlzeiten und Pausen betragen 1290.- Franken. Mehr Infos gibt es unter [www.scharfsinn.ch](http://www.scharfsinn.ch) und [www.calmness-retreat.com](http://www.calmness-retreat.com)

## LINITIERT

### Die können was

Diese Studenten können was. Im Pop-Up «Linitiert» und bei NEUSTAHL im Ladenlokal startet an sofort der Praxistest der brandneuen Produkte von Studierenden der Höheren Fachschule für Technik und Gestaltung HFTG in Zug. Im Pop-Up «Linitiert» an der Zürichstrasse 44 oder bei NEUSTAHL Ladenlokals an der Habsburgerstrasse 20, Luzern, kann man die schönen Objekte bestaunen und bestellen. Ob schöne Lampe Daisy, Teelicht-Aschenbecher aus geöltem Holz, CigLight, oder edle Znüni-Box mit integriertem Schneidebrett: Die Arbeiten sind alle durchdacht, form schön, aus dem Grundmaterial Holz gefertigt und einen zweiten Blick allemal wert.

pd/sk



Die Leuchte «Daisy» aus edlem Holz. z.Vg.

## BUCHTIPP

### Nutzlos studieren oder praktisch erfahren



Intellekt mich  
Andreas Thiel / Werd Verlag  
ISBN 3-3-85932-808-2 Fr. 39.—

Andreas Thiel ist ein Meister des Querdenkens, Querschwimmens und Querliegens. Er räumt auf mit intellektuellen Mythen wie dem absurden Glauben, dass der Mensch asozial, der Staat hingegen sozial sei und dass Menschen in Freiheit fremdenfeindlich und an der Börse böse werden. Thiel entblösst die Schamlosigkeit der Political Correctness und stellt fest, dass geldgierige Menschen im Sozialismus weiter kommen als im Kapitalismus. Dieses Buch ist ein



Fleisch garen bei Niedertemperatur  
Annemarie Wildeisen / AT Verlag  
ISBN 3-03800-930-6 Fr. 34.90

Husarenritt kreuz und vor allem quer durch die Glaubenssätze und Tabus unserer Zeit, gespickt mit absurden Dialogen, haarsträubenden Selbstgesprächen und tiefsinnigen Cartoons. Vom Kapitel «Viele Studierende haben nichts gelernt» kommt denn auch der Buchtitel «Intellekt mich»!

Mit lernen, erfahren und können zu tun hat hingegen das Buch «Fleisch perfekt garen bei Niedertemperatur» von Annemarie Wildeisen. Darin versammelt die Er-

folgsautorin ihre schönsten Klassiker, zeitgemäss aufgefrischt und nach neusten Erkenntnissen dieser uralten Garmethode erarbeitet. Zu ihren schönsten Klassikern kommen viele neue Rezepte die sich für die Alltagsküche und für Gäste eignen - mit vielen Tipps, Varianten und Rezepten für passende Saucen. Eine der ältesten Garmethoden wird zum Standard der Neuzeit. Perfektes und unkompliziertes Fleischgaren, wie es Naturvölker und ebenso unsere Grossmütter kannten, wird durch Annemarie Wildeisen seit Jahren erfolgreich bekannt und beliebt gemacht. Intellektuelle Bildung ist dazu nicht erforderlich. Es schmeckt aus Erfahrung lecker.

Walter Tschümperlin

## Verlosung

Wir verlosen je 2 Exemplare der vorgestellten Bücher. Senden Sie eine Postkarte mit Absender und dem Stichwort «lecker» an die Luzerner Rundschau, Postfach 3339, 6002 Luzern. Oder per E-Mail an [sandra.scholz@luzerner-rundschau.ch](mailto:sandra.scholz@luzerner-rundschau.ch). Sie können angeben, welches Buch Sie gewinnen möchten. Die Bücher werden den Gewinnern zugestellt. Teilnahme bis am 16. Dezember 2016.

LU Couture offeriert einen Adventskalender

## Couture im Kalender

**LU Couture hat im Advent jeden Tag eine kleine Überraschung bereit: Mal gibt es Rabatte, mal einen Kaffee oder ein kleines Geschenk.**

So geht Weihnachtssopping: LU Couture offeriert jeden Tag eine kleine Adventsüberraschung. Am 10. Dezember gibt es Morning Shopping mit Kaffee und Gipfeli. Am 12. kann dann ein Wunsch wahr werden, denn bei Bestellung eines Outfits auf Mass gibt es 30% Rabatt. Am 13. gibt es handroulierte Seideschals zum Spezialpreis von 99.–

Franken. Partykleider kauft man am besten am 17., dann gibt es – 30% auf alle Abendkleider. Und am 20. lohnt sich Shopping erst recht: Beim Kauf von vier Kleidungsstücken gibt's das günstigste geschenkt. Es passt doch nicht? Am 21. gibt es 10% Rabatt auf Änderungsarbeiten. Am 23. gibt es Sekt und Häppchen ab 15.00 Uhr – unter allen Gästen werden Gutscheine von LU Couture verlost. Und am 24.? Tja, dann ist Zeit für Weihnachten (und der Laden geschlossen). LU Couture befindet sich in der 1. Etage an der Alpenstrasse 4 in Luzern.

pd/sk



Dank dem Adventskalender ist Couture Shopping doppelt schön.

z.Vg.

ANZEIGE

**DURRER**  
DIE FARBENMEISTER

Malergeschäft Durrer AG  
Bleicherstrasse 20  
6003 Luzern

Fon: 041 310 13 44  
Fax: 041 310 13 43  
Mail: [info@durrerag.ch](mailto:info@durrerag.ch)  
[www.durrerag.ch](http://www.durrerag.ch)