

Musikweekend mit Alphorntherapie für CF-Betroffene

Programm für den Workshop vom 07.11. – 09.11.2025

Eliana Burki hat mit dem ehemaligen Chefarzt der alpinen Höhenklinik, Bruno Knöpfli, für Kinder mit Cystischer Fibrose eine spezielle Musiktherapie mit dem Alphorn entwickelt und aufgebaut. Ab dem Jahr 2000 war sie deshalb mehrmals pro Jahr für jeweils eine Woche in der Klinik und brachte dort den Jugendlichen das Alphornblasen bei. Die Woche wurde oft mit einem Konzert von Elia

na gekrönt. Die Höhenklinik wurde jedoch in der Zwischenzeit geschlossen.

Leider ist Elia

na Burki am 24. April 2023 im Alter von 39 Jahren an einem Hirntumor verstorben. Finanziert aus Trauerspenden rund um den Abschied von der renommierten Alphorn-Virtuosin, konnten wir erfreulicherweise schon einen zweiten Wochenendkurs für CF-Patienten rund um das Thema Alphorn ins Leben rufen.

Im Oktober 2024 fand das erste Workshop unter Mitwirkung von Martin Roos, Dozent und Musiker, Bruno Knöpfli, Arzt, Salome Burki, Sportwissenschaftlerin und -therapeutin sowie Adrian Burki, Arzt und Vater von Elia

na, statt. Das Fazit der Teilnehmenden war durchwegs positiv. Alle haben viel über das Alphorn und seinen Ursprung, über seine physikalischen Eigenschaften sowie die Blasttechnik erfahren.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen unter der gleichen Leitung dieses Jahr einen weiteren Workshop anbieten dürfen.

Zu den Inhalten:

Alphorn

Unter der erfahrenen Leitung von Martin Roos üben wir die Blasttechnik, zuerst ohne Instrument und Mundstück. Mit einer gezielter Mund- und Lippengymnastik lernen wir anschliessend, die notwendige Spannung für die verschiedenen Tonlagen auf- und abzubauen. Danach folgen Übungen mit dem Mundstück und schliesslich mit dem Alphorn. Die entsprechende Wirkung auf den Sekretfluss lässt sich ebenfalls gut beobachten.

In der Gruppe lernen alle voneinander. Wir spielen nicht durcheinander, sondern versuchen einzeln das Gelernte umzusetzen. Nicht alle fühlen sich in der gleichen Tonhöhe wohl, nicht alle sind gleich talentiert, aber allen wird es gelingen, ein paar Töne zu blasen. Alle TeilnehmerInnen bekommen ein eigenes Mundstück sowie einen Schlauch, mit dem zu Hause musiziert werden kann und der gleiche Effekt erzielt wird.

Atmen, Entspannen, Bewegen – Zentrieren

Wir starten die 75 Minuten mit einer Atmungsübung, die uns bewusst hilft, in den Brust- und Bauchraum zu atmen. Diese Form der Atmung beruhigt unsere Nerven und schenkt uns ein Gefühl von Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.

Sanfte Mobilisations- und Dehnungsübungen der seitlichen Zwischenrippenmuskulatur sowie der Nieren- und Lungenflügel lösen Verklebungen und schaffen Raum. Es folgen Übungen, die den Körper kräftigen und unseren Geist fokussieren.

Abgerundet wird die Stunde mit intensiven Dehnungsübungen im Hüftbereich, die uns ein Gefühl von Offenheit und Leichtigkeit mitgeben.

Freitag, 7. November 2025

Programmpunkt	Zeit	Thema/Inhalt	Referenten
Anreise individuell	17.00 Uhr	Bezug der Zimmer	Gasthof Sunnebad
Nachtessen	18.00 – 20.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen	
Informationen	20.00 – 20.30 Uhr	Kursablauf und kurze Erläuterung der medizinischen Aspekte	Adrian Burki Bruno Knöpfli

Samstag, 8. November 2025

Programmpunkt	Zeit	Thema/Inhalt	Referenten
Frühstück	08.00 – 09.15 Uhr	individuell	
Einführung	09.30 – 10.15 Uhr	Blastechnik Alphorn	Martin Roos
Pause	10.15 – 10.45 Uhr	Pause und Erfrischung	
Erste Versuche	10.45 – 11.30 Uhr	Übungen ohne und mit dem Instrument	Martin Roos
Mittagessen	11.45 – 12.45 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	
Siesta	12.45 – 14.30 Uhr	Zeit zur persönlichen Verfügung	
Fitness 1	14.30 – 16.00 Uhr	Atmen, Entspannen, Bewegen, Zentrieren	Salome Burki
Pause	16.00 – 16.30 Uhr	Pause und Erfrischung	
Alphorn	16.30 – 17.30 Uhr	Übungen mit dem Alphorn	Martin Roos, Adrian Burki, Bruno Knöpfli
Nachtessen	18.00 – 19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen	
Abendprogramm	19.30 – 21.00 Uhr	Eisstockschiessen	alle

Sonntag, 9. November 2025

Programmpunkt	Zeit	Thema/Inhalt	Referenten
Frühstück	08.00 – 09.15 Uhr	individuell	
Fitness 2	09.30 – 10.45 Uhr	Atmen, Entspannen, Bewegen, Zentrieren	Salome Burki
Alphornstunde	11.00 – 12.00 Uhr	Übungen mit dem Instrument	Martin Roos
Mittagessen	12.00 – 13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen mit Abschlussbesprechung	
Kurze Pause	13.30 – 14.00 Uhr	Zeit zur persönlichen Verfügung	
Alphorn spielen	14.00 – 15.00 Uhr	Gemeinsames Schlusskonzert und Kursende	
Abreise individuell	15.51 / 16.51 Uhr	Bus ab Sternenbergr Sunnebad nach Bauma	Achtung: Änderungen Fahrplan möglich!

