

DER REIGEN – 4

Mitteilungsblatt des Waldorfkindergartens Bregenz November 2018



AUF'S LOSLASSEN EINLASSEN

EIN ERSTER SCHRITT IN DIE SELBSTÄNDIGKEIT

VON MARGIT MEUSBURGER

„Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.“

Hilde Domin, Gesammelte Gedichte, 1987

... da ist das Eine, das uns hält und dann gibt es das Andere, das uns hinauszieht in die Welt... Ablösungsprozesse beginnen schon bei der Geburt, beim Abstillen, beim Krabbeln und Gehen lernen – und wir wollen die Welt kennenlernen, angreifen und begreifen (später: Schule, Pubertät, erste Reisen...).

Es wird dann immer deutlicher, dass das Kind uns nicht mehr so braucht wie am Anfang, in den ersten Monaten, Jahren. Es braucht uns dann auf eine andere Weise! Im 2./3. Lebensjahr, wenn das Kind in die Spielgruppe kommt, braucht es die Hilfe der Eltern in der Art, dass Mutter und Vater eine Atmosphäre des Vertrauens in die Welt entwickeln (bzw. in sich tragen):

- Ich traue meinem Kind zu, dass es eine kurze Zeitspanne (die dann länger wird) ohne mich an einem geschützten Ort sein kann.

- Ich habe das Vertrauen in andere Menschen (Betreuerinnen der Spielgruppe), dass sie während meiner Abwesenheit gut für mein Kind sorgen werden (Beziehung zu meinem Kind entwickeln).

Zu dieser Vorbereitung sich auch selbst bewusst machen, welche Gefühle und Gedanken sich aus der eigenen Kindergartenzeit zeigen. Solche Gefühle sollen einen nicht unreflektiert übermannen, nicht selten werden Gefühle übertragen.

Üben der neuen Situation¹

- Sinnvoll ist es, die ausgewählte Spielgruppe mit dem Kind vorher zu besuchen. So lernt das Kind die Spielgruppenleiterin und die Räumlichkeiten kennen. Es kann so auf den Rückhalt der Eltern leichter verzichten, wenn die Spielgruppenleiterin eine bereits vertraute Person ist.
- Hilfreich ist es ebenfalls, wenn die Mutter bereits kleinere Trennungssituationen mit dem Kind übt (z. B. eine Stunde bei einer befreundeten Nachbarin). Die Bewältigung dieser Situation stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbständigkeit des Kindes.

- Die Trennung lässt sich leichter vollziehen z. B. mit einem vom Kind mitgebrachten Tuch, einer Puppe oder sonst einem Gegenstand, der die abwesende Mutter symbolisch vertritt.
- Ebenso hilfreich für Übergänge von einer Lebensphase in eine andere können Rituale sein (beim Frühstück, beim Einpacken der Lieblingsjause, beim Abschiednehmen).

Diese ersten Loslösungsschritte müssen nicht reibungslos verlaufen. Wichtig ist, dass das Kind seine Gefühle ausdrücken darf und in diesen Momenten nicht verloren oder verlassen war, sondern verstanden und getröstet wurde.

LOSLASSEN BEDEUTET NICHT DAS ENDE EINER PHASE, SONDERN BRINGT NEUE CHANCEN MIT SICH.

In der Spielgruppe ist es vor allem wichtig, klar aufzuzeigen, dass es sich nicht um das Ende einer Phase der Beziehung zwischen Eltern und Kind, sondern um die Chance einer Beziehung mit vergrößerten Freiheiten auf beiden Seiten geht. Sehr hilfreich sind in solchen Fällen Gespräche mit anderen Müttern/Vätern.

4 x konkrete Hilfe²

- Verlässlich da sein und dem Kind Zeit geben
- Eltern zum inneren Rückzug auffordern
- Mutter oder Vater bekommen eine kleine Beschäftigung (z. B. Hölzchen schmirgeln), dadurch sind sie beschäftigt und das Kind steht nicht mehr im Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit. Das ermöglicht auch dem Kind frei zu spielen, jedoch sind die Eltern als „sicherer Hafen“ immer verfügbar. Die Spielgruppenbetreuerin kann Beziehung zum Kind aufnehmen.
- Entschlossener Abschied mit der Versicherung es nach der Spielgruppe wieder abzuholen.

Alles, was der Mensch an neuen Dingen lernt, beruht darauf, dass er dies zunächst aus der inneren Sicherheit zu seinen Eltern, später dann auch zu anderen Bezugspersonen tun kann.

Literatur:

- Autorin Marta Hämmerle in der Zeitschrift für Kindergruppen in Vorarlberg. Spiel-Frei-Zeit-Raum. 3/99.
- ebenda



DAS UNSICHTBARE BUCH

VON FLORIAN OBERFORCHER

ÜBER DAS FREIE ERFINDEN UND ERZÄHLEN VON GESCHICHTEN FÜR KINDER. TORBEN MAIWALD, EDITION WIDAR

Rezession

Das Büchlein mit dem Untertitel „Über das freie Erfinden und Erzählen von Geschichten für Kinder“ versteht sich als Anleitung und Übungsbuch. Es soll dabei helfen, den Mut zu entwickeln, selber Geschichten zu erfinden. Und es braucht tatsächlich Mut, sich voll dem Moment auszuliefern, in dem eine neue Geschichte entsteht. Der aufgebrachte Mut zahlt sich aber aus. So ist es doch wahrlich ein Geschenk, etwas Neues zu erschaffen und in leuchtende Augen der Zuhörer zu blicken.

Erfahrungsbericht

Vor mehr als zwei Jahren habe ich Tatjana bei einer gemeinsamen Schneeschuhwanderung davon erzählt, dass ich mich viel mit dem Thema „Geschichten-Erzählen“ beschäftige. In meiner beruflichen Tätigkeit darf ich immer wieder Menschen einladen, ihre persönlichen Geschichten ganz frei zu erzählen. Zudem pflegen wir mit unseren beiden Mädchen Ylvie-Marie und Lilu-Sophie das allabendliche Geschichten-Vorlesen und auch das Geschichten-Erfinden. Nicht lange nach unserer gemeinsamen Wanderung habe ich von Tatjana das kleine Büchlein „Das unsichtbare Buch“ von Torben Maiwald geschenkt bekommen.

Zunächst wird beschrieben, wie ein behutsames Herantasten an das Geschichten-Erfinden aussehen kann. Nicht die Handlung und ein damit verbundener dramaturgischer Anspruch stehen im Mittelpunkt. Im ersten Ausprobieren geht es darum, ein liebevolles Erzählbild zu schaffen, in dem es einen kleinen Mangel gibt. Dieses Erzählbild soll die Kinder einladen, die Handlung der Geschichte selbst mitzugestalten und zu lenken.

Darin liegt für mich persönlich auch die größte Chance jene Hürde zu überwinden, die uns abhält einfach zu beginnen. Meine zwei Mädchen haben nie den Anspruch, eine perfekte Geschichte von mir erzählt zu bekommen. Ganz im Gegenteil, sie sind äußerst hilfsbereit, wenn meine Erzählung ins Stocken gerät oder mir die Ideen ausgehen. Sie haben immer einen guten Einfall, wie die Geschichte weitergehen kann und identifizieren sich noch viel mehr mit ihr, wenn sie einen Beitrag dazu leisten können.

Ein spielerischer Zugang erleichtert das freie Erzählen. Entweder bringen sich meine Mädchen vor Beginn des Erzählens mit ein paar „Bausteinen“ in Form von Begriffen ein oder ich frage während dem Erzählen ganz bewusst bei ihnen nach, was denn als Nächstes passieren soll. So hat sich bei uns über die Jahre hinweg ein ganzes Erzähluniversum ausgebildet, in dem eine kleine Fee mit ihrer Familie zwischen Wald und Blumenwiese lebt und so allerlei Abenteuer mit ihnen und ihren Freunden erlebt. Nicht selten handeln die Geschichten von Abenteuern, die die Mädchen kürzlich erst selbst erlebt haben oder in naher Zukunft erleben werden. Das, was sie gerade bewegt und beschäftigt, steht eigentlich so gut wie immer im Mittelpunkt.

Zurück zum Büchlein – darin verstecken sich einige Übungen, mit denen bestimmte Haltungen und Fähigkeiten zum freien Erzählen gelernt werden können. In den hinteren Kapiteln werden noch hilfreiche Tipps und Tricks angeboten. In meinen Augen ist einer der wertvollsten Tipps, beim Erzählen selbst jegliche Anleitung und Struktur zu vergessen und einfach nur zu erzählen.



Für mich war dieses Büchlein privat und beruflich eine Bereicherung. Es hat mich darin bestärkt nicht aufzuhören, auch weiterhin neue Geschichten zu erfinden. Denn ganz ehrlich gesagt habe ich nach einem anstrengenden Tag manchmal abends keine Lust mehr, eine freie Geschichte zu erzählen. Wie Torben Maiwald aber beschreibt, hat das Erzählen auch für uns Erwachsenen eine sehr positive, fast meditative Wirkung. Es kann dabei gelingen, völlig im Hier und Jetzt anzukommen und selbst Teil der Geschichte zu werden. In solchen Momenten spielt das Vergangene und das Zukünftige keine Rolle mehr und wir sind einfach nur Mensch.

DAS BÜCHLEIN LIEGT BET
UNSEREM ADVENTSBASAR AM
24.11.2018 ZUM KAUF AUF!



EURYTHMIE SCHAFFT (FÜR UNSERE KINDER) EINE BEZIEHUNG ZUR WELT

VON PATRICIA MANGENG-FLEISCH

Ein Gespräch mit der Eurythmistin Adèle Waldmann

... bevor wir (Erwachsene) ganz die Verbindung zu ihr verlieren?

Adèle Waldmann gibt uns mit ihrem Interview einen Einblick in die Eurythmie – „ein riesiges Gebiet, wo nichts endgültig ist. Sie verbirgt so viele Möglichkeiten wie es Menschen gibt“. Sie spricht von ihrer Freude mit Kindern zu arbeiten und stellt fest, dass es uns Erwachsenen nicht immer gelingt, den Kindern wirklich gerecht zu werden und fragt sich, wie kindorientiert unsere Welt und unser Alltag ist.

PATRICIA:

In unserem Kindergarten wird die pädagogische Eurythmie praktiziert, so wie in jeder Waldorfinstitution. Was gefällt Ihnen besonders bei Ihrer Arbeit mit den Kindern als Eurythmistin?

ADÉLE WALDMANN:

Diese unmittelbare Begegnung, die Kinder einem schenken, ist besonders. Sie sind sehr vorurteilslos und unvor-

genommen. Die Anteilnahme ihres ganzen Wesens und ihr Aufgehen in der Übung erlebe ich als Geschenk. Es ist ein Geschenk für Erwachsene, wenn sie mit Kindern arbeiten können. Es ist aber auch ein Ringen, man muss versuchen, im Prozess zu bleiben und sich ständig fragen, ob alle noch dabei sind.

PATRICIA:

Was machen die Kinder konkret während der circa 20-minütigen Einheit?

ADÉLE WALDMANN:

Ein Lied oder eine Geschichte wird „bewegt“. Die Kinder ahmen nach. Es ist eine kindliche, ja menschliche Gabe, nachzuahmen. In der Waldorfpädagogik ist für die Kindergartenkinder das **TUN** die natürliche Art zu lernen. Die Nachahmungsgabe wird durch Eurythmie gefördert und gefordert. Manche Kinder brauchen länger, um die von mir vorgemachten Bewegungen nachzuahmen, andere kommen schneller hinein in ein solches Tun.

Wir bewegen uns mit „Urgesten“, die der Sprache und Musik entsprechen. Um zu sprechen, brauchen wir sehr viele Bewegungsgesten, z. B. den Laut B zu formen und zu sprechen ist ein ganz anderes vorgehen im Mund-, Lippen- und Rachenraum als das Hervorbringen des Lautes R. Es ist eine Höchstleistung, die einzelnen, sehr differenzierten Klang- bzw. Lautbilder zu produzieren.

In der Eurythmie bilden wir diese Bewegungen, deren Ursprung in der Sprache liegt, mit dem ganzen Körper. Der ganze Körper bringt Sprache zum Ausdruck. Eurythmie ist deshalb „Sichtbare Sprache“ oder „Sichtbarer Gesang“.

PATRICIA:

In den Waldorfschulen soll das verpflichtende Hauptfach „Eurythmie“ der Erziehung zur Freiheit dienen. Kann man das auch für den Kindergarten sagen und was könnte das heißen?

ADÉLE WALDMANN:

Wir lernen, um die Welt zu verstehen. Lange bevor ich z. B. begrifflich zu etwas „Stein“ sagen kann, muss ich zuerst wahrgenommen und kennengelernt haben, was ein „Stein“ ist. Immer genauer und differenzierter kann „Stein“ für mich werden. Die Pflege und Anwendung meiner Sinne (12 in der Sinneslehre R. Steiners) ist daher Grundlage und Ausgangsbedingung für sorgfältige Begriffsbildung. Je reicher meine Sinneserfahrung, desto reicher meine Begriffsbildung. Es ist damit nicht eine Reizüberflutung gemeint. Später kann sich eine vielschichtige Urteilsbildung darauf gründen. So entstehen Möglichkeiten für freie Entscheidung. Freiheit ist eine Errungenschaft.

Vorzeitige intellektuelle Anforderungen verbrauchen Kräfte im kindlichen Organismus, die für dessen Leiblichkeit, Organdifferenzierung und Sinnesreife benötigt werden. Deshalb ist es wichtig, die Kräfte der Leibesbildung v. a. im ersten Jahrsiebt nicht für intellektuelle Konzepte abzugewinnen. Fernsehen ist in diesem Alter nicht förderlich, weil die Wahrnehmung mit mehreren Sinnen nicht frei spielerisch erfolgen kann.

PATRICIA:

Eurythmie ist geprägt von Rhythmus, gegeben durch die Stimme, Tanz, Bewegung, Gebärden, Schritte, Laute, gesprochene Worte, Sprache, Lautbewegung, Sprachfluss, Tonfall und Tempo, Bewegung und Atemführung. Warum Eurythmie?

ADÉLE WALDMANN:

Eu heißt griechisch Schönheit. Eurythmie ist zu verstehen als „schöner Rhythmus“, als schöne Bewegung. Aber

schön heißt hier nicht einer aktuellen Mode zu entsprechen (die vorgibt, was schön ist) oder in erster Linie den eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Es geht um den Ur-Tanz, die Ur-bewegungsquellen. Diese Urbewegungen bringen uns und die Welt hervor.

Jeder Mensch kann seinen eigenen Zugang finden, wie er sich selbst und der Welt Ausdruck verleihen kann. Eurythmie stiftet so eine Beziehung zur Welt.

PATRICIA:

Unterscheidet sich der Eurythmieunterricht an den Waldorfschulen von Heileurythmie?

ADÉLE WALDMANN:

Ja. Die Pädagogische Eurythmie soll die Entwicklung fördern aber auch fördern, es ist Lernen durch Bewegung und Freude an der Bewegung. Laut Rudolf Steiner können wir Eurythmie auch „geistig – seelisches Turnen“ nennen. Hier steht die pädagogische und gesundheitserhaltende Wirkung im Vordergrund.

Heileurythmie dagegen ist ein „Bewegungsmedikament“. Da bringe ich nicht so sehr etwas nach außen zum Ausdruck, sondern wiederhole ganz gezielt einzelne Bewegungsabläufe, die eine spezifische Rückwirkung auf den Organismus haben.

PATRICIA:

Elemente der Eurythmie sind keine klassischen Turnübungen. Können wir daheim trotzdem die eine oder andere Eurythmieübung machen?

ADÉLE WALDMANN:

Sicher. Eurythmie ist so wie Malen. Sie ist eine Kunst, die jeden bereichern kann. Man soll machen, was einem Spaß macht, das schenkt dann auch mehr Freude zum Lernen. Bei der Eurythmie muss man sich auf Bewegung einlassen. So wie wir einen Malkurs besuchen, um neue Ansätze zu lernen und unsere Fertigkeiten zu schulen oder Volkstanzen gehen, um die Bewegung in der Gemeinschaft zu erleben, ist es auch hilfreich einen Eurythmiekurs zu besuchen.

Zur Person:

Adèle Waldmann lässt seit Jänner 2018 die Kinder im Waldorfkindergarten Bregenz (wieder) tanzen. Die in Südafrika aufgewachsene ausgebildete Eurythmistin und Sozialtherapeutin arbeitet seit 2013 u. a. auch therapeutisch in eigener Praxis als musikalische Heileurythmistin und ermöglicht unseren Kindern wöchentlich, die vielen Künste der Eurythmie zu erfahren.

VORANKÜNDIGUNG ZUM ELTERNABEND: „EURYTHMIE FÜR DICH UND MICH. LEITGEDANKEN, ÜBUNGEN UND AUSTAUSCH. VON UND MIT EURYTHMISTIN ADÉLE WALDMANN“

Dienstag, 29.01.2019

20.00 Uhr im Waldorfkindergarten Bregenz

DER TAGESABLAUF IM WALDORFKINDERGARTEN

VON ANJA FRÖWIS

Das Geschehen im Waldorfkindergarten ist sehr deutlich durch die stärkende Kraft von Rhythmus und Wiederholung, sowie dem Lernen durch Vorbild und Nachahmung und der Sinnespflege geprägt.

Dem natürlichen Lauf eines Menschen, aber auch der Natur entsprechend, ist ein Ein- und Ausatmen zu spüren. Das bedeutet, eine frei gestaltete Phase durch das Kind und eine geführte Phase durch den Erziehenden.

Bereichert wird das Wochengesche-

hen durch Eurythmie, Aquarellmalen und dem Brötchenbacktag, doch der Tagesablauf ist immer derselbe.

Ist das nicht eintönig und langweilig? Nein, im Gegenteil, es birgt für die Kleinen, aber auch für uns Großen ein Ort von Kontinuität und Ruhe im täglichen Miteinander.

Ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit sowie Verlässlichkeit macht sich breit. Dies stärkt wiederum die Lebenskräfte des Kindes, die besonders im ersten Jahrsiebt der körperlichen

Entwicklung zu Gute kommt. Die täglich immer wieder kehrenden Notwendigkeiten bzw. Tätigkeiten (z. B. das Zubereiten der Jause) gehen uns salopp ausgedrückt von der Hand und dadurch entsteht mehr Raum für Anderes. Raum für Beziehung, Bindung, Kreativität und ganz einfach unglaublich viel Wertvollem.

Momente und Gegebenheiten entstehen, die ich nicht missen möchte, die mich sehr stark berühren und beflügeln.

Freispielzeit

Fantasievolles, freies Spiel angeregt durch die sinnvolle Tätigkeit der Pädagoginnen.

Aufräumzeit

Auch Aufräumen kann Freude machen!

Spielerisch wird aufgeräumt, um alles das nächste Mal an seinem Platz wiederzufinden.

Morgenkreis

Gemeinsames Ankommen mit Fingerspiel, Liedern und rhythmischen Reimen.

Zeit der Gemeinschaft und Besinnung.

Helferspeise, Wassertrinken, Goldtröpfchen.

Gemeinsame Jause

Die mit den Kindern gemeinsam zubereitete Jause wird in gemütlicher Atmosphäre gegessen.

Freispielzeit im Garten oder Wald

Jeden Tag verbringen wir Zeit im Freien. Egal wie das Wetter ist. Abenteuerwege im Wald erkunden, barfuß laufen, Löcher graben, Hasen ausmisten und füttern, schnitzen, Laub rechnen, Sandkuchen backen, Schneemänner bauen, Schnecken und Anderes beobachten.

Märchen, Geschichte oder Puppenspiel

Zur Ruhe finden. Gemeinsam lauschen. Andächtig zuschauen. Beseelt von den reichen Bildern der Märchen und Geschichten gehen die Kinder zum Mittagessen oder nach Hause.



STILLE ZEIT

VON TATJANA KERL

VORBEREITUNG AUF WEIHNACHTEN

Mit dem Reifen der Früchte und der Farbenpracht der Blätter ist die „Hoch-Zeit“ des Jahres vorbeigegangen. Im November sind nun alle Blätter gefallen, kahl und matt wird die Natur, einzig der abendliche Himmel zeigt ein unfassbares durchsichtig-silbriges Farbenspiel.

Nach der Fülle des Sommers folgt nun eine Leere und wachsende Dunkelheit. Wir sind auf uns selbst zurückgeworfen. Viele halten das nicht aus und flüchten in den Süden. Aber es wäre auch die Möglichkeit da, zu üben, mit der Leere umzugehen. Das kalte Wetter macht eine Hülle notwendig, wir müssen die innere Wärme halten. Mit Kindern können wir diese Erfahrung in besonderer Weise pflegen: Ruhe einkehren lassen... nicht jedem äußeren Reiz folgen... den Gegensatz von Wärme und Kälte spüren. Wie wohltuend ist ein warmer Ofen nach einem Spaziergang in der feuchten Kühle eines Regentages: eine Kerze entzünden und in eine Decke eingehüllt auf dem Schoß einer Geschichte lauschen.

Das Adventsgärtlein leitet eine besondere Zeit ein, der Erwartung des neuen, zukünftigen Lichtes. Ein langer Weg ist zurückzulegen, ehe sich mein Licht neu entzünden kann.

Das Zulassen der Leere, des Mangels eröffnet erst einen inneren Raum, in den etwas Neues eintreten kann, ein göttliches Kind, das ein „Wahr-Zeichen“ ist. Advent kommt von advenire (lat.: herankommen, erscheinen).

Es geht nicht darum, diesen Raum mit gleich mehreren Adventskalendern und Plätzchen-Schmausereien anzufüllen – sodass an Weihnachten eigentlich schon alles zu viel ist, sondern einen Mangel zuzulassen und sich vorzubereiten. Eine alte Sitte war zum Beispiel, das ganze Haus in der



Adventszeit zu ordnen und zu reinigen, um Raum zu schaffen für das Neue.

Man kann die Plätzchen warten lassen bis Weihnachten und sich durch Lieder und Erzählungen einstimmen...

Im Kindergarten ist diese Zeit geprägt durch das Krippenspiel, das auf das kommende Ereignis hinweist – aber auch daheim wäre es schön, diese Stimmung aufzugreifen und zu vertiefen.

Das wirklich Neue, was kommen will, würde in zu viel Trubel unbemerkt bleiben und an uns vorübergehen: es ist ja noch ganz klein und unscheinbar!



TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Samstag, 24.11.2018	Adventbasar und Tag der offenen Tür, 10–17 Uhr
Freitag, 30.11.2018	Adventsgärtlein um 10.45 Uhr
Montag, 10.12.2018	Vorstandssitzung um 20 Uhr
Donnerstag, 20.12.2018	Krippenspiel im Kindergarten um 11 Uhr
Montag, 07.01.2019	Vorstandssitzung um 20 Uhr
Dienstag, 15.01.2019	Jahreshauptversammlung um 20 Uhr
Dienstag, 29.1.2019	Elternabend zum Thema „Eurythmie für dich und mich“ mit Adèle Waldmann um 20 Uhr
Mittwoch, 20.03.2019	„Die Bremer Stadtmusikanten“ mit Stefan Libardi um 15.30 Uhr

UNSERE LIEBEN SPONSOREN

DANKE FÜR EURE UNTERSTÜTZUNG!



Es gibt mittlerweile einige Unternehmen, die unseren Kindergarten tatkräftig unterstützen. Helfen wir uns weiter gegenseitig. Wir Eltern kaufen dort fleißig ein, die Unternehmen unterstützen dann indirekt wieder unseren Kindergarten und die Spielgruppe. Beispielsweise werden Prozentanteile unserer getätigten Einkäufe in Sachspenden oder Reduktionen für den Verein Waldorfpädagogik Bregenz wieder rückerstattet. Bei Fragen wendet euch an info@waldorf-bregenz.at

REDAKTIONSTEAM & IMPRESSUM

Danke! Wir möchten allen engagierten Eltern herzlich für ihre Mitarbeit am Reigen danken. Seit 1997 wird der Reigen von Eltern für Eltern geschrieben und gestaltet.

Martina Bechtold-Pfeifer und Patricia Mangeng-Fleisch (Redaktion), Simon Bleil (Gestaltung).
Autor/innen dieser Ausgabe: Anja Fröwis, Tatjana Kerl, Margit Meusburger (Pädagoginnen) und Florian Oberforcher. Wir freuen uns über eure Anregungen oder Ideen unter info@waldorf-bregenz.at

Herausgeber Verein für Waldorfpädagogik Bregenz, Thalbachstraße 5, 6900 Bregenz
T 05574 48 137 E info@waldorf-bregenz.at W waldorf-bregenz.at