

PERFORMS AT:
INDOOR SWIMMING POOL NEUFELD
Neubrückstrasse 133

BERN



ART IN *the* WATER

swiss aquatics 
artistic swimming

6/DEC
19:00

PRESENTS:
“THE COLOR OF EMOTIONS”

WRITTEN BY **VIRGINIE AMORETTI** COACH AT **LAUSANNE**
AQUATIQUE

01

Hier ist das Farbenmonster. Heute ist es mit dem falschen Fuss aufgestanden.

Es fühlt sich seltsam, verloren, orientierungslos...

In seinem Kopf und seinem Herzen ist alles durcheinander und strudelt wild.

02

Aber was machst du da? sagt ihm seine Freundin, das kleine Mädchen.

Schau dich an – du bist ganz verschmiert!

Hast du dich wieder in deinen Farben verheddert?
Na komm, folge mir.

03

Sieh dir dieses Durcheinander an! Deine Gefühle stehen Kopf!

Dein Herz ist ein einziges Chaos. Wie willst du da noch durchblicken?

04

Ich gebe dir einen Rat:

Fang damit an, deine Gefühle zu trennen und ordne sie jeweils in ein beschriftetes Fläschchen ein.

So wirst du klarer sehen.

Wenn du möchtest, helfe ich dir dabei, sie zu erkennen und Ordnung zu schaffen, damit du dein Wohlbefinden wiederfindest.

Einverstanden?

SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



05

Freude

Die Freude ist ansteckend, wunderbar.

Sie strahlt wie die Sonne, sie lässt das Herz vibrieren wie eine Biene.

Wenn du fröhlich bist, willst du lachen, springen, spielen, tanzen!

Und du möchtest deine Fröhlichkeit mit denen teilen, die du liebst – mit der ganzen Welt!

06

Traurigkeit

Die Traurigkeit bedrückt uns.

Unermesslich wie das Meer, melancholisch wie ein Regentag, kühlt sie unser Herz und lässt es erstarren.

Wenn du traurig bist, hast du zu nichts Lust. Wenn du jemanden vermisst, fühlst du dich allein und verlassen.

Manchmal laufen Tränen über deine Wangen.

07

Angst

Die Angst ist feige und hinterhältig. Sie schnürt unser Herz ein wie eine Schlange und versteckt sich in der Nacht wie ein Dieb.

Wenn du Angst hast, fühlst du dich ganz klein, schwach und unfähig, ruhig zu handeln.

Und manchmal wirst du dann gemein.



SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



08

Wut

Wut ist zerstörerisch. Sie bricht aus wie ein Gewitter. Sie entfacht unser Herz und verbrennt alles auf ihrem Weg – wie eine zerstörerische Flamme.

Wenn du wütend bist, hast du das Gefühl zu explodieren.

Du lässt deine Wut an anderen aus, manchmal schreist du, ohne aufhören zu können.

09

Gelassenheit

Die Gelassenheit wiegt uns sanft. Sie ist zart wie eine Mama, leicht wie ein Blatt im Wind.

Wenn du ruhig bist, atmet dein Herz langsam, das Leben verläuft mühelos.

Alles scheint einfach.

10

Liebe

Aber was ist denn jetzt mit dir los? Sag mal, kannst du mir sagen, was du fühlst?

Die Liebe?

Ende

SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS

