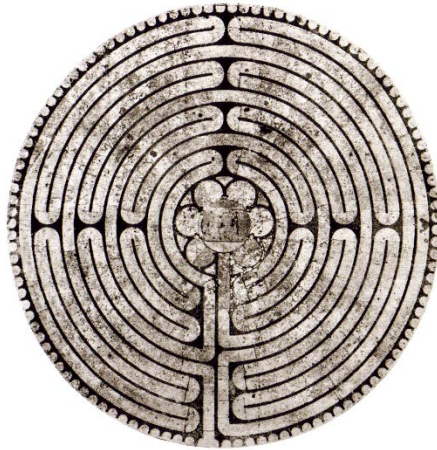


Seminar Rhythmus-Meditation



Die Kraft der Wiederholung

Rhythmus
trägt
verbindet
gibt Kraft

Die Kraft der Wiederholung

Unser Leben ist geprägt von Wiederholungen: Tag für Tag, Atemzug um Atemzug ...

Wiederholungen können nicht nur unbewusst werden oder langweilen. Sie ermöglichen auch, Unterschiede wahrzunehmen, Verbindung aufzunehmen, Kontrolle los- und Vertrauen zuzulassen, Kraft zu gewinnen, etwas reifen zu lassen ...

In diesem Seminar erkunden wir Möglichkeiten, dank Wiederholungen - Sprechen von Rhythmus, Wiederholen von einfachen Bewegungsmustern mit den Füßen und den Händen - Tiefe, Kraft und Freude zu erfahren.

Dieses Seminar lädt ein

- Rhythmus wahrzunehmen: inneren und äußeren Rhythmus
- sich mit der tragenden Kraft von Rhythmus zu verbinden und zu erkunden, wie es möglich ist, mit dem eigenen Rhythmus in Kontakt zu bleiben - auch in herausfordernden Situationen
- zu erforschen, wie wir in der Wiederholung Wandel und fortwährende Veränderung erleben
- sich selber zu begegnen und dabei gleichzeitig mit andern - jenseits der Konvention von Worten - verbunden zu sein
- einfach da zu sein: im Nichts-Tun ebenso wie im Tun

In diesem Seminar sind alle willkommen - es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Rhythmus-Meditation

Rhythmus-Meditation ist Meditation in Bewegung. Die Praxis der Achtsamkeit auf Körper (body) und Bewusstsein (mind) ist der Meditation im Still-Sitzen und der Rhythmus-Meditation gemeinsam. In der Meditation im Still-Sitzen halten wir die Intention "Nicht-Bewegen" aufrecht. In der Rhythmus-Meditation sind wir in Bewegung und halten die Intention aufrecht, unablässig mit dem Fließen des Rhythmus auf mehreren Ebenen (Sprechen des Rhythmus-Mantras, Bewegungen von Füßen und Händen) achtsam verbunden zu sein. Rhythmus-Meditation unterstützt den Prozess, im Alltag in Kontakt mit der Lebenskraft und den eigenen Ressourcen zu sein.



Datum Pflingsten: 19. bis 21. Mai 2018
Beginn am Samstag mit Apéro um 15.30 Uhr, Beginn des Seminars um 16.00 Uhr
Ende des Seminars am Pflingstmontag um 12.30 Uhr

Kursort Hotel UCLIVA
7158 Waltensburg/Vuorz
Tel +41 (0)81 941 22 42
email info@ucliva.ch
hp www.ucliva.ch

Kursprogramm			Kurskosten Fr. 320.— (bei Anmeldung bis 21.03.18) Fr. 300.—		
Samstag	15.30 h 16.00 h - 19.00 h 19.15 h	Willkommensapéro Rhythmus/TaKeTiNa Abendessen	Unterkunft im Hotel UCLIVA		
Sonntag	7.30 h - 9.30 h 9.30 h - 12.30 h 16.00 h - 19.00 h 19.15 h 21.30 h - 22.30 h	Morgenessen Rhythmus/TaKeTiNa Rhythmus/TaKeTiNa Abendessen Trommel-Kreis	Einzelzimmer	inkl. Frühstück inkl. HP	Fr. 240.— Fr. 304.—
Montag	7.30 h - 9.30 h 9.30 h - 12.30 h	Morgenessen Rhythmus/TaKeTiNa	Doppelzimmer (pro Person)	inkl. Frühstück inkl. HP	Fr. 160.— Fr. 224.—
			Mehrbettzimmer	auf Anfrage	

Kursleitung Roland und Judith Gautschi, Eltern von 2 erwachsenen Töchtern
Kurse in Rhythmus-Meditation seit 1998.

Judith Gautschi: lic.phil.I, TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin,
Yoga-Lehrerin (TTC Rudraprayag, Indien),
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom Methode Atemtherapie
Atem- und Bewegungstherapie sowie Coaching/ Supervision
in eigener Praxis in Baden/Schweiz



Roland Gautschi: lic.phil.I, dipl. Physiotherapeuten FH,
TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge/-therapeut, Yoga-Lehrer
(TTC Rudraprayag, Indien), KomplementärTherapeut mit
eidg. Diplom Methode Atemtherapie und APM-Therapie
Körper-/Physiotherapie in eigener Praxis in Baden/Schweiz



**Auskunft
und
Anmeldung** Roland Gautschi
Kehlstrasse 33
5400 Baden/Schweiz
G +41 (0)56 221 56 41 (Anrufbeantworter)
P +41 (0)56 221 86 31
mail gautschi@kehl-33.ch
hp www.kehl-33.ch