

# Seminar Heilkraft Rhythmus



## Das Phänomen der Synchronisation

Der Heilungsprozess im Spannungsfeld  
von Eigenständigkeit und Hingabe

Rhythmus  
trägt  
verbindet  
gibt Kraft

Dieses Seminar lädt ein

- Rhythmus wahrzunehmen: inneren und äußeren Rhythmus
- sich mit der tragenden und heilenden Kraft von Rhythmus zu verbinden
- zu erkunden, wie es möglich ist, mit dem eigenen Rhythmus in Kontakt zu bleiben - auch in herausfordernden Situationen
- zu ergründen, wie wir uns mit andern verbinden und gleichzeitig eigenständig sein können
- die eigenen Prägungen auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene zu erkennen und zu erforschen, wie wir unsere Ressourcen nutzen und unsere Resilienz stärken können
- einfach da zu sein: im Nichts-Tun ebenso wie im Tun

### Arbeitsweise

Rhythmische Körper- und Bewusstseinsarbeit nutzt die vom österreichischen Musiker Reinhard Flatischler entwickelte TaKeTiNa-Rhythmusarbeit zur Erkundung und Entwicklung der eigenen Ressourcen.

Mit dem Sprechen von Rhythmuswörtern wird zunächst ein einfacher Rhythmus hörbar gemacht. Die Rhythmuswörter werden wie ein Mantra wiederholt und mit Bewegungen in den Füßen und den Händen verbunden. Mit Stimme, Klatschen und Schrittbewegungen werden so drei unterschiedliche Rhythmusebenen eingeführt. Die einfachen, sich wiederholenden Schrittfolgen werden dabei vom gleichmäßigen Pulsieren einer Basstrommel unterstützt und begleitet. Im Gegensatz zu diesem Grundrhythmus in den Füßen wird in den Händen durch Klatschen ein kontrastierender Rhythmus aufgebaut. Die Stimme wird zunächst als stabilisierende, später als destabilisierende Kraft eingesetzt: wechselnde Rhythmen in der Stimme bringen das ruhige Fundament der Schritte zeitweise ins Wanken, sodass einzelne Teilnehmer vorübergehend „aus dem Rhythmus fallen“. Der Rhythmus der Gruppe ermöglicht indessen, sich jederzeit wieder mit dem Grundrhythmus zu verbinden. Wir werden Teil eines Feldes, das sich fortwährend wandelt und das uns einlädt, unser eigenes Zeitmaß und den uns angemessenen Platz zu finden.

Wir spielen damit, gleichzeitig auf mehreren Ebenen präsent zu sein und überfordern so gezielt das konzeptionelle, kontrollierende Bewusstsein (das nur einen Punkt im Fokus halten kann). Wir erkunden, welche Art der Präsenz es möglich macht, Kontrolle los- und Rhythmus zuzulassen. Der Wechsel zwischen Form finden und Form verlieren, zwischen Sicherheit und Unsicherheit, zwischen „aus dem Rhythmus fallen“ und „wieder in den Rhythmus zurückfinden“ erinnert uns daran, wie alles in Veränderung und im Fluss ist. Mehr und mehr lernen wir, der natürlichen Ordnung und Selbstorganisation zu vertrauen.

Achtsam nehmen wir die unablässige Veränderung und Mehrschichtigkeit wahr und üben uns darin, offen zu sein für das was sich zeigt - jetzt.

## Heilkraft Rhythmus

Atem, Herzschlag: Leben ist Rhythmus. Gesundheit zeigt sich im natürlichen Wechsel von Aufnehmen - Abgeben, Spannung - Lösung, Aktivität - Passivität, Form geben - Form lassen ... Vielen Krankheiten ist gemeinsam, dass dieser ursprüngliche Rhythmus entgleist ist. Hier setzt die Rhythmische Körperarbeit an. Sie ist ein intensives Training unserer im Körper strukturell angelegten Rhythmus- und Rhythmisierungsfähigkeit. Nicht Symptombeseitigung, sondern das Anregen und die Entfaltung des Selbstheilungspotentials stehen im Zentrum der Arbeitsweise.

**Synchronisationsfähigkeit:** Organe und Organismen schwingen in unterschiedlichen Rhythmen und können synchronisieren. Damit gewinnen sie Kraft und Energie. Synchronisation heisst, dass unterschiedliche Rhythmen sich in einem ganzzahligen Verhältnis (1:1, 1:2, 2:3 etc.) zueinander einpendeln. Die Fähigkeit zu synchronisieren ist ein Naturphänomen und eine wesentliche Eigenschaft eines leistungsfähigen Organismus: Sie ist grundlegend wichtig für unsere Gesundheit, für unser Empfindungsvermögen sowie für unsere Fähigkeit zur Kommunikation und Empathie. In diesem Seminar schulen wir unsere Synchronisationsfähigkeit. Wir erkunden, welche Rahmenbedingungen Synchronisation erleichtern beziehungsweise erschweren. Im Spannungsfeld von Eigenständigkeit und Hingabe öffnen wir uns der Wirkung von Rhythmen, die unterschiedlich und gleichzeitig verbunden sind.

## Voraussetzungen

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



**Datum** 20. Juli bis 23. Juli 2023  
Beginn am Donnerstag mit Kaffee/Tee und Kuchen um 15.30 Uhr, Beginn des Seminars um 16.00 Uhr  
Ende des Seminars am Sonntag um 12.30 Uhr, Mittagessen um 12.45 Uhr

**Kursort** Herzberg, Haus für Bildung und Begegnung  
CH-5025 Asp ob Aarau Tel +41 62 878 16 46  
mail info@herzberg.org / www.herzberg.org

<b>Kursprogramm</b>		
Donnerstag	15.30 h	Kaffee/Tee und Kuchen
	16.00 h - 19.00 h	Rhythmus/TaKeTiNa
	19.15 h	Abendessen
Freitag	8.30 h	Frühstück
	9.30 h - 12.30 h	Rhythmus/TaKeTiNa
	12.45 h	Mittagessen
	16.00 h - 19.00 h	Rhythmus/TaKeTiNa
	19.15 h	Abendessen
Samstag	21.30 h - 22.30 h	Trommel-Kreis
	8.30 h	Frühstück
	9.30 h - 12.30 h	Rhythmus/TaKeTiNa
	12.45 h	Mittagessen
	16.00 h - 19.00 h	Rhythmus/TaKeTiNa
Sonntag	19.15 h	Abendessen
	8.30 h	Frühstück
	9.30 h - 12.30 h	Rhythmus/TaKeTiNa
	12.45 h	Mittagessen

**Kursgebühr** CHF 450.- bzw. CHF 410.- (bei Anmeldung bis 04.06.2023)

**Unterkunft** inkl. Vollpension Einzelzimmer CHF 336.- (mit Lavabo/Etagendusche) / CHF 426.- (mit Dusche/WC)  
Doppelzimmer CHF 276.- (mit Lavabo/Etagendusche) / CHF 336.- (mit Dusche/WC)  
Matratzenlager CHF 216.- (Schlafsack/Etagendusche)  
Infrastrukturpauschale für extern Übernachtende CHF 160.- (inkl. Mittag- und Abendessen)

**Kursleitung** Roland und Judith Gautschi, Eltern von 2 erwachsenen Töchtern  
Seminare „Heilkraft Rhythmus“ 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** Judith und Roland Gautschi  
Kehlstrasse 33  
5400 Baden/Schweiz  
G +41 56 221 56 41 (Anrufbeantworter)  
P +41 56 221 86 31  
M +41 79 512 71 19  
mail gautschi@kehl-33.ch  
hp www.kehl-33.ch