

Seminar Heilkraft Rhythmus



RESILIENZ s t ä r k e n

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 Denk-, Fühl- und Handlungsmuster zu erkennen und zu erforschen, wie wir unsere Ressourcen nutzen und unsere Resilienz stärken
- 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 Rhythmussilben wird zunächst ein einfacher Rhythmus hörbar gemacht. Die Rhythmussilben 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.

Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, in belastenden bzw. herausfordernden Situationen gesund zu bleiben. In diesem Seminar erkunden wir mit TaKeTiNa Rhythmischer Körper- und Bewusstseinsarbeit, welche Faktoren unsere Resilienz stärken und unsere Ressourcen nähren.

Voraussetzungen

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



Datum 26. Juli bis 29. Juli 2026
Beginn am Sonntag mit Kaffee/Tee und Kuchen um 15.30 Uhr, Beginn des Seminars um 16.00 Uhr
Ende des Seminars am Mittwoch 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

Kursprogramm	Sonntag	15.30 h	Kaffee/Tee und Kuchen
		16.00 h - 19.00 h	Rhythmus/TaKeTiNa
		19.00 h	Abendessen
Montag		8.30 h	Frühstück
		9.30 h - 12.30 h	Rhythmus/TaKeTiNa
		12.45 h	Mittagessen
		16.00 h - 19.00 h	Rhythmus/TaKeTiNa
		19.00 h	Abendessen
Dienstag		21.00 h - 21.45 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
Mittwoch		19.00 h	Abendessen
		8.30 h	Frühstück
		9.30 h - 12.30 h	Rhythmus/TaKeTiNa
		12.45 h	Mittagessen

Kursgebühr CHF 460.- bzw. CHF 420.- (bei Anmeldung bis 05.06.26)

Unterkunft inkl. Vollpension Einzelzimmer CHF 360.- (mit Lavabo/Etagendusche) / CHF 450.- (mit Dusche/WC)
Doppelzimmer CHF 300.- (mit Lavabo/Etagendusche) / CHF 360.- (mit Dusche/WC)
Infrastrukturpauschale für extern Übernachtende CHF 180.- (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