



RHYTHMUS

RESONANZ

FREIHEIT

Frühlingserwachen – Wecke deine Sinne

Unternimm eine Tagesreise zu dir selbst im wunderschönen, direkt am Wasser gelegenen Saal „Havelschlösschen“.

- ✚ Erlebe Klänge von Klangschalen, Saiteninstrumenten und Basstrommel.
- ✚ Tauche ein in Rhythmen beim TaKeTiNa.
- ✚ Lass deine Chakren klingen und entdecke verschiedene Facetten deiner Stimme in Stimmimprovisationen.
- ✚ Nimm achtsam mit deinen Sinnen wahr, was dir begegnet.
- ✚ Spüre deinen Körper, wenn du dich in freier Bewegung ausprobierst.

Rhythmus ist die Grundlage unseres Lebens, die Kraft, welche uns bewegt und trägt. In TaKeTiNa ist der Körper das Instrument. Durch spielerisches Tun mit Händen, Füßen und der Stimme werden wir selbst zum Rhythmus – Musik entsteht.

Die Gruppe ist durch Rhythmus miteinander verbunden. Es entsteht ein lebendiges, musikalisch energetisches Feld, in dem der Prozess von „aus dem Rhythmus kommen“ und „neu in den Rhythmus finden“ direkt körperlich erfahren werden kann. Das führt in ein tiefes Vertrauen in den Rhythmus und ins Leben.

Resonanz ist eine feine Form des Rhythmus. Sie kann unser gesamtes System in tiefe Ruhe und in Einklang mit uns und unserem Körper bringen.

Musik kann uns Menschen auf tiefster Seelenebene berühren. Diese Einladung an eure Seelen, sich berühren zu lassen, sprechen die Schwingungen der Klangschalen im Besonderen aus. Im Mittelpunkt des zweiten Teils der Reise steht jedoch dein ganz persönliches Instrument – deine Stimme. Durch sie gibst du verschiedenen Körperbereichen einen Ton, bringst sie in Schwingung und aktivierst sie. In freien Stimmimprovisationen bist du eingeladen verschiedene Facetten deiner Stimme zu entdecken. Welche Töne und welche Klangfarben möchte deine Seele ausdrücken und mit welchen Klängen möchte sie in Resonanz gehen?

Freiheit erlaubt uns einerseits Dinge zu tun, für die wir uns bewusst entscheiden, aber auch andererseits unseren inneren Impulsen zu folgen, wenn wir diese wahr- und annehmen.

In dem letzten Teil des Workshops geht es um achtsames Wahrnehmen. Deine verschiedenen Sinne werden angesprochen und du darfst dich auf ein Spüren freuen. Neben einem Einlassen auf unterschiedliche Sinneseindrücke, bist du eingeladen die eigenen, intuitiven Bewegungswünsche deines Körpers wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Diese Inseln des achtsamen Fühlens helfen im Alltag wahrzunehmen, was ist und was gebraucht wird.

Diese Reise zu dir selbst darf bestimmt sein von deinem achtsamen Umgang mit dir selbst. Unsere Angebote sind Einladungen an dich, dich in einem offenen, wertfreien, geschützten Raum zu entdecken und dich auf Neues einzulassen.

Kursleiterinnen: [Christiane Gerhardt](#) & [Andrea Brusch](#)

Wann: 5. Mai 2019 - 11 bis 17 Uhr

Wo: Waldmüllerstr. 3A, 14482 Potsdam

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, bei Bedarf Decke

Kosten: € 55 / 30

Anmeldung bitte per E-Mail: info@healandgrow.de