



RHYTHMUS

RESONANZ

FREIHEIT

Im idyllischen, direkt am Wasser gelegenen ehemaligen Ballsaal „Havelschlösschen“ bieten wir einen 7-teiligen Zyklus unserer Workshops an. Hier kannst du wunderbar zur Ruhe und zu dir selbst kommen.

- ✦ Erlebe Klänge von Klangschalen, Saiteninstrumenten und Basstrommel.
- ✦ Tauche ein in Rhythmen beim TaKeTiNa.
- ✦ Entdecke verschiedene Facetten deiner Stimme in Stimmimprovisationen.
- ✦ Stärke deine Wahrnehmung durch Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Bewegung.

In einer Jahresreihe bieten wir dir sieben Tagesreisen zu dir selbst an, die in einem ähnlichen Ablauf einen jeweils unterschiedlichen Themenschwerpunkt haben.

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. Du bist eingeladen in freien Stimmimprovisationen 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. Um den Kontakt mit dir selbst zu intensivieren, bist du immer wieder eingeladen deine Wahrnehmung in Achtsamkeitsübungen, Meditationen oder auch Bewegungsimprovisationen zu verfeinern und dein Vertrauen in deine Intuition und deine eigene Wahrheit zu stärken.

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](#)

**Termine und Themen: 26. Januar 2020 - ANKOMMEN
29. März 2020 - KREATIVITÄT
14. Juni 2020 - STÄRKE
23. August 2020 - MITGEFÜHL
04. Oktober 2020 - KOMMUNIKATION
29. November 2020 – INTUITION
10. Januar 2021 – WEISHEIT**

Diese Sonntage können jeweils einzeln oder als vollständige Folge besucht werden und bauen nicht aufeinander auf.

Jedem dieser Sonntage widmen wir ein zentrales Thema, welches den gesamten Tag im Fokus ist.

Wir beginnen um 11 Uhr und verabschieden uns um 17 Uhr.

Ein gemeinsames vegetarisches Mittagessen ist ein wichtiger Bestandteil dieser Tage.

Bei einem anschließenden kleinen Spaziergang oder einer Mittagsruhe kann sich jede und jeder individuell für die Nachmittagsrunde stärken.

Kosten: € 55 / 40 (Mittagessen inklusive)

Wer ein Abonnement für alle sieben Sonntage kaufen möchte, bezahlt dafür €340.

Wo: Waldmüllerstr. 3A, 14482 Potsdam

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

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