

# Seminar Rhythmus-Meditation



## Der Puls des Wandels

Rhythmus  
trägt  
verbindet  
gibt Kraft

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 Wandel und fortwährende Veränderung erleben
- sich selber zu begegnen und dabei gleichzeitig mit ändern - jenseits der Konvention von Worten - verbunden zu sein
- 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 Rhythmus silben wird zunächst ein einfacher Rhythmus hörbar gemacht. Die Rhythmus silben werden wie ein Mantra wiederholt und mit Bewegungen in den Füßen und den Händen verbunden. Mit Stimme, Klatschen und Schrittbewegungen werden so drei unterschiedliche Rhythmus ebenen 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. Die Praxis der Achtsamkeit besteht darin, diese unablässige Veränderung und Mehrschichtigkeit wahrzunehmen und offen zu sein für das was sich zeigt - jetzt.

## Meditation im Still-Sitzen und 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 Still-Sitzen gemachte Erfahrungen in den bewegten Alltag zu übertragen. Rhythmusarbeit kann damit Brücke sein zwischen in der Meditation gewonnenen Erfahrungen und dem Alltagsleben.

### Voraussetzungen

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



**Datum** 2. bis 5. August 2018  
Beginn am Donnerstag mit Abendessen um 18 Uhr, Beginn des Seminars um 19.15 Uhr  
Ende des Seminars am Sonntag um 12.15 Uhr

**Kursort** Buddhistisches Studienzentrum im Johanneshof  
Quellenweg 4, D-79737 Herrisried-Großherriszwand  
Tel +49 776 422 6  
mail johanneshof@dharmasangha.de  
hp www.dharma-sangha.de

<b>Kursprogramm</b>	Donnerstag	18.00 h 19.15 h - 22.00 h	Abendessen Rhythmus-Seminar
	Freitag	8.30 h 9.30 h - 12.30 h 12.45 h 15.00 h - 18.00 h 18.15 h	Frühstück Rhythmus-Seminar Mittagessen Rhythmus-Seminar Abendessen
	Samstag	8.30 h 9.30 h - 12.30 h 12.45 h 15.00 h - 18.00 h 18.15 h 20.30 h - 21.30 h	Frühstück Rhythmus-Seminar Mittagessen Rhythmus-Seminar Abendessen Trommel-Kreis
	Sonntag	8.30 h 9.30 h - 12.15 h 12.45 h	Frühstück Rhythmus-Seminar Mittagessen

**Kursgebühr** Einzelzimmer (inkl. VP) € 350.-, Doppelzimmer (inkl. VP) € 320.-, MBZ (inkl. VP) € 290.-

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

Judith Gautschi: lic.phil.I., Studium der Germanistik und Anglistik.  
Ausbildung zur Fachlehrerin für organisch-rhythmische Bewegungs-  
bildung (ORB Medau); Weiterbildung in Psychotonik/Glaser,  
TaKeTiNa-Rhythmuspädagogik und zur Supervisorin LIKA;  
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom; in eigener Praxis  
als Atem- und Bewegungstherapeutin sowie als Supervisorin  
in Baden/Schweiz tätig.

Roland Gautschi: lic.phil.I., Studium der Germanistik/Kommunikations-  
wissenschaft und Geographie. Ausbildung zum dipl. Physiotherapeuten FH;  
Weiterbildung zum Fachlehrer für organisch-rhythmische Bewegungs-  
bildung (ORB Medau) und TaKeTiNa-Rhythmuspädagogen/-therapeuten;  
tätig in eigener Praxis als Körper-/Physiotherapeut in Baden/Schweiz;  
praktiziert Zen seit über 30 Jahren, seit vielen Jahren zusammen mit der  
Dharma Sangha.



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