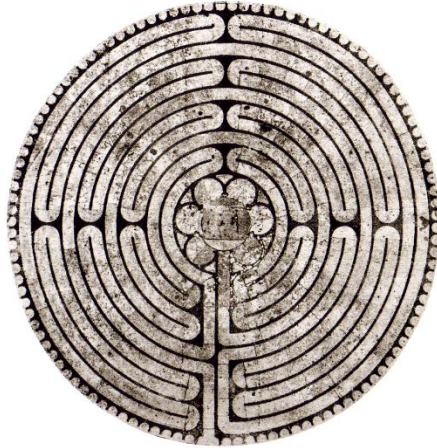


Seminar Rhythmus-Meditation



achtsam Sein

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 Wiederholung, Wandel und fortwährende Veränderung erleben
- achtsam unterwegs zu sein
- sich selber zu begegnen und dabei gleichzeitig mit andern - 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. Weitere Infos unter www.kehl-33.ch.

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

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 Alltag in Kontakt mit der Lebenskraft und den eigenen Ressourcen zu sein.

~~~~~

**Datum** Pflingsten: 30. Mai bis 1. Juni 2020  
Beginn am Samstag mit Apéro um 15.30 Uhr, Beginn des Seminars um 16.00 Uhr  
Ende des Seminars am Pflingstmontag um 12.30 Uhr

**Kursort** Hotel UCLIVA  
7158 Waltensburg/Vuorz  
Tel +41 (0)81 941 22 42  
email info@ucliva.ch  
hp www.ucliva.ch

|                     |                   |                   |                                                                       |                             |                        |
|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| <b>Kursprogramm</b> |                   |                   | <b>Kurskosten</b> Fr. 320.—<br>(bei Anmeldung bis 02.04.20) Fr. 300.— |                             |                        |
| Samstag             | 15.30 h           | Willkommensapéro  |                                                                       |                             |                        |
|                     | 16.00 h - 19.00 h | Rhythmus/TaKeTiNa |                                                                       |                             |                        |
|                     | 19.15 h           | Abendessen        |                                                                       |                             |                        |
| Sonntag             | 7.30 h - 9.30 h   | Morgenessen       |                                                                       |                             |                        |
|                     | 9.30 h - 12.30 h  | Rhythmus/TaKeTiNa |                                                                       |                             |                        |
|                     | 16.00 h - 19.00 h | Rhythmus/TaKeTiNa |                                                                       |                             |                        |
|                     | 19.15 h           | Abendessen        |                                                                       |                             |                        |
|                     | 21.30 h - 22.30 h | Trommel-Kreis     |                                                                       |                             |                        |
| Montag              | 7.30 h - 9.30 h   | Morgenessen       |                                                                       |                             |                        |
|                     | 9.30 h - 12.30 h  | Rhythmus/TaKeTiNa |                                                                       |                             |                        |
|                     |                   |                   | <b>Unterkunft im Hotel UCLIVA</b>                                     |                             |                        |
|                     |                   |                   | Einzelzimmer                                                          | inkl. Frühstück<br>inkl. HP | Fr. 240.—<br>Fr. 304.— |
|                     |                   |                   | Doppelzimmer<br>(pro Person)                                          | inkl. Frühstück<br>inkl. HP | Fr. 160.—<br>Fr. 224.— |
|                     |                   |                   | Mehrbettzimmer                                                        | auf Anfrage                 |                        |

**Kursleitung** Roland und Judith Gautschi, Eltern von 2 erwachsenen Töchtern  
Kurse in Rhythmus-Meditation 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** Roland Gautschi  
Kehlstrasse 33  
5400 Baden/Schweiz  
G +41 (0)56 221 56 41 (Anrufbeantworter)  
P +41 (0)56 221 86 31  
mail gautschi@kehl-33.ch  
hp www.kehl-33.ch