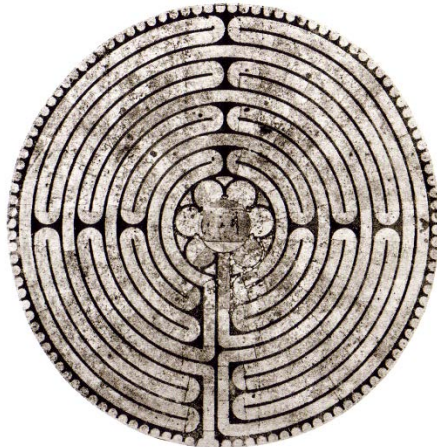


# Seminar Rhythmus-Meditation



## 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
- 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](http://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: 8. bis 10. Juni 2019  
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>		
Samstag	15.30 h	Willkommensapéro			Fr. 320.—
	16.00 h - 19.00 h	Rhythmus/TaKeTiNa	(bei Anmeldung bis 10.04.19)		Fr. 300.—
	19.15 h	Abendessen			
Sonntag	7.30 h - 9.30 h	Morgenessen			
	9.30 h - 12.30 h	Rhythmus/TaKeTiNa	<b>Unterkunft im Hotel UCLIVA</b>		
	16.00 h - 19.00 h	Rhythmus/TaKeTiNa	Einzelzimmer	inkl. Frühstück	Fr. 240.—
	19.15 h	Abendessen		inkl. HP	Fr. 304.—
	21.30 h - 22.30 h	Trommel-Kreis	Doppelzimmer	inkl. Frühstück	Fr. 160.—
Montag	7.30 h - 9.30 h	Morgenessen	(pro Person)	inkl. HP	Fr. 224.—
	9.30 h - 12.30 h	Rhythmus/TaKeTiNa	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