

«Kreatives Tanzen, Bewegen, Gestalten»

Dem Raum geben, was dich bewegt und dich in deine Präsenz führt. Was ist da und wo führt es mich hin, wenn ich den leisen Impuls spüre und ihm nachgebe oder der inneren Stimme zuhöre oder mich von einer Musik bewegen lasse?

Mit authentischen Ausdrucksformen wie Bewegen, Tanzen, Malen, Modellieren und Momenten des Nichtstuns, Innehaltens und Beobachtens berühren was in uns schlummert. Ressourcen erkennen und das Potential der Kraft, Lebendigkeit, Wachheit und Klarheit ausschöpfen. Bewegungs-, Tanz-, Klangräume zum Leben erwecken, sie gestalten und ihnen eine Form geben. Eine Bewegung oder ein Tanz auf Papier malen oder modellieren, betrachten und dieses «äussere» Bild erneut in die Bewegung oder in Worte fassen und mehr und mehr verdichten Verdichtung und Verinnerlichen. Kleine Tänze entstehen lassen, alleine, zu zweit oder in der Gruppe. Alles spielerisch und mit Freude.

«Körperorientierte Musik»

Tanze dein Leben...lebe deinen Tanz...singe dein Lied...klinge! Die Meeres-Brandung, die Jahreszeiten, dein Herzschlag, deine Atmung, dein Sein... Alles hat seine eigenen Rhythmen und Klänge. Schöpfe aus dieser Vielfalt, bring deine einzigartigen Rhythmen und Klänge zum Ausdruck! Körperorientierte Musik richtet sich an alle Menschen die an Bewegung und Musik interessiert sind, sei es privat oder beruflich.

Was kann «Körperorientierte Musik» sein? Mit Freude Musizieren und Bewegen. Einen neuen unbeschwerten Zugang zum Musizieren entdecken. Einführung in Grundtechniken und Spielweisen verschiedener Perkussionsinstrumenten. Entdecken der Heilkraft der eigenen Stimme. Energetische Reinigung, Lösung von Spannungen und Schmerzen. Rhythmische Improvisation mit Stimme und Instrumenten. Klang-Meditation, Wahrnehmungsschulung, körperlich, emotional, mental und spirituell Bewegungssinn, kinästhetischer Sinn Achtsamkeit in der Bewegung und am Instrument Nonverbale Kommunikation als gemeinschaftsbildende Kraft.

Anwendungsbereiche Zielpublikum Zur persönlichen Weiterbildung, Weiterentwicklung. Als Weiterbildung für Lehrer/Innen, Betreuer/Innen, in sozialen und kulturellen Berufsfeldern. Für diverse Berufsfelder wie: Schulen, Kindergärten, Kinderkrippen, Wohnheimen, Psychiatrie, Tagesstätten für Menschen mit Demenz, Altersheime, Jugend und Kultur Treffpunkte,, Ritualbegleitung, Sterbebegleitung, Körper und Musik Therapeutische sowie spirituelle Bereiche.

Für Menschen mit und ohne musikalische Vorkenntnisse.