

Thema

Durchgehendes Thema ist das Schweigen, das Innehalten und das Wahrnehmen in der Stille. Persönliches Thema kann die Suche nach der eigenen Musik, das fließende Selbsterleben im Tagesablauf und in der Improvisation sein.

Eingestreuert werden thematische Kurzvorträge zu den Komponenten Klang, Rhythmus, Melodie, Dynamik und Form. Meditationsformen und Spielräume zum Improvisieren mit dem eigenen Instrument bilden die Lern- und Erfahrungsfelder. In zwei geleiteten Gesprächsgruppen können Fragen geklärt werden.

Die Verbindung von Schweigen, von Vorträgen zum Wesen der Musik, von meditativer Verarbeitung sowie von freien Spielphasen in der Gruppe ermöglicht eine Vertiefung in die Welt des Hörens, des Zuhörens und des persönlichen Ausdrucks mit Musik. Über die Sensibilisierung der Wahrnehmung und des Gewahrseins kann der Austausch ohne Worte entdeckt werden.

Schweigen und Improvisation werden als Kommunikation jenseits der Sprache erfahren. Sie ermöglichen eine Konzentration auf den inneren Prozess und die Spiritualität.

Ablauf

Zeiten und Strukturen sind klar geregelt und werden am Anfang des Seminars vermittelt. Beginn ist Donnerstag um 18.00 Uhr, Ende am Sonntag um 16.00 Uhr.

Die Tagesabläufe sind ritualisiert im Wechsel zwischen Meditation – Essen – Input mit stiller Verarbeitung – Improvisation – Meditation – Schlafen.

Von Donnerstag, 21.30 Uhr bis Sonntag, 15.00 Uhr wird nicht gesprochen, auch nicht in den Zimmern oder beim Essen. Ausnahme sind die zwei Gesprächsgruppen.

Die Essenszeiten werden vom Kurszentrum vorgegeben. Vegetarische Kost ist möglich.

Die Bewegung im Haus und der Umgebung während der Stillezeiten und den Meditationen ist frei. Schreiben, malen oder lesen in den Zwischenzeiten ist möglich, aber für den inneren Prozess nicht immer hilfreich. Konsum, Zerstreuungen und Ablenkungen sollen minimiert werden.

Am Schluss des Seminars findet eine verbale Runde statt, in welcher die gemachten Erfahrungen von Einzelnen und der Gesamtgruppe ausgetauscht werden können.

Ziele

Die Zusammenhänge von Stille, Musik und Lebenshaltung erfahren.

Ein vertieftes Verständnis der eigenen Musik, der Vorlieben innerhalb der fünf Komponenten.

Das Auffinden der persönlichen Energiequellen für Einsichten, Körperlichkeit und Aufmerksamkeit.

Die Erfahrung des Zusammenseins in einer Gruppe ohne Worte, aber mit Tönen, Schwingungen und Stimmungen.

Das Einlassen auf rituelle Abläufe mit dem Gewinn von Ruhe, Sicherheit und Intensität des Da-Seins, des So-Seins.

Angesprochener Kreis

Eingeladen sind alle Menschen

- welche an Musik, spirituellen und/oder sozialen Fragen interessiert sind.
- die im Schweigen einen Sinn finden und über das freie Spiel in Kontakt zu sich und andern kommen wollen.

Musikalische Voraussetzungen: Lust am Spielen und an der freien Improvisation. Bitte eigenen Instrumente mitbringen.

Organisatorisches

- Datum** Do., 24. – So., 27. März 2011
- Zeiten:** Donnerstag 18.00 (Abendessen)
bis Sonntag, 16.00 Uhr
- Kursort** Schlüsshof Lychen
Schlüßhof 1, 17279 Lychen
Tel. 039888/644-70
www.schluesshof.de
- Anreise** Lychen liegt 12km östlich von
Fürstenberg und 20km entfernt
von Templin und ist aus der
Berliner City in ca. 90 Min. zu
erreichen.
- Per Bahn Bahnstation Fürstenberg/Havel;
zeitnahe zweistündige
Busverbindung bis Haltestelle
Schlüsshof/Lychen (Fahrzeit ca. 20
Min.)
- Per Auto Über die B96/Fürstenberg oder die
B109/Templin, Lychen
- Kosten** 330,00 € Seminarkosten
Frühbucherrabatt: 50,00 €
Ermäßigung bei **Anmeldung bis**
30.11.2010
- Unterkunft &
Verpflegung:** Vollpension pro Tag und Person
87,00€ (Einzelzimmer) oder 69,00€
(Doppelzimmer).
Ermäßigung für Auszubildende und
bei finanziellen Schwierigkeiten auf
Anfrage möglich.

Anmeldung schriftlich an oder per Mail an:
Kora Rogge, Müritzstr. 4, 10318
Berlin; Tel.: 0179/4898123.
kora.rogge@web.de

*Die Anmeldung wird gültig mit Überweisung der
Seminarkosten von 330,00 € (bzw. 270,00 € bis
30.11.2010) an Konto: Kora Rogge, Kontonummer
4124557189, BLZ 10050000, Berliner Sparkasse;
Stichwort: „Schweigen und Improvisation“.*

*Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden
vor Ort beglichen. Bitte bei Anmeldung angeben,
ob Einzel- oder Doppelzimmer gewünscht wird.*

Seminarleitung

Fritz Hegi, Zürich:

Prof. Dr. Musiktherapeut SFMT, Psychotherapeut
SPV, Musiker, Selbständige Praxis für
Musiktherapie, Dozent MAS „Klinische
Musiktherapie“ an der ZHdK in Zürich.
Veröffentlichung verschiedener Bücher und Cds,
www.fritz-hegi.ch

Manuel Oertli, Wetzikon/ZH

Musiktherapeut SFMT, Musiker.
Selbständige Praxis für Musiktherapie,
Seminarleiter (Erwachsenenbildung, Musik in
Team und Personalentwicklung).
www.canario.ch
www.mure.ch

Schweigen & Improvisation

Wochenendseminar 24. – 27. März 2011



Leitung:
Fritz Hegi & Manuel Oertli