

Volker Rausenberger
Eisenbahnstrasse 4
79423 Heitersheim

Wir bitten um die Überweisung der Kursgebühr von 195.-€ unter dem Stichwort „Innerer Künstler“ auf das Konto von

Annagret Kuwertz
BIC: FRSPDE 66 XXX
IBAN: DE 38 6805 0101 0013 3150 36 SK Freiburg

Kontakt:

Annagret Kuwertz, 0761 552897
annakuwertz@web.de www.annakuwertz.de
Volker Rausenberger: 07634 6943959
volker_rausenberger@yahoo.de

Das Kloster St.Trudpert liegt im schönen Münstertal. Inmitten dieser malerischen Landschaft bietet das Kloster mit seinen weitläufigen Anlagen und seiner friedvollen Atmosphäre einen geschützten Ort der Einkehr.

Abseits des Alltäglichen ermöglicht das Seminar an diesem Ort die ungestörte Aufmerksamkeit auf sich selbst und das Miteinander.

Einen Routenplaner finden Sie unter
www.kloster-st-trudpert.de/gast-im-kloster/anfahrt/

Das Münstertal erreichen Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie z.B. der Bahn über Staufen.

Gerne holen wir Sie auch von der Endhaltestelle Münstertal ab.

Der Weg des Inneren Künstlers

Seminare für interessierte Menschen

Leitung: Annagret Kuwertz
Co-Leitung: Volker Rausenberger



**Dynamische Balance
in
herausfordernden Zeiten**

31. Oktober – 2.. November 2025

Kloster St. Trudpert 79244 Münstertal

Deine Kreativität ist Dein persönlicher Entfaltungsraum, der nur Dir gehört und nur durch Dich in der Welt wirksam werden kann. A. Kuwertz

Dies sind wohl einige der meistgestellten dringlichen Fragen unserer Zeit:

Wie können wir unter den großen Herausforderungen, die uns das eigene Leben und das Leben in der Welt stellt, klar, kraftvoll, sensibel und gut balanciert sein?

Wie kann ich ganz persönlich an der Reibung mit dem, was mich belastet, mich einengt oder mich zu überwältigen droht, wachsen und meine kreativen Kräfte entwickeln?

Dieser Aufgabenstellung widmen wir uns an diesem Wochenende.

Wir nutzen für die Erkundung, für das Erleben und das Erforschen dieses Fragenfelds die kreativ-künstlerischen Ebenen, die jedem Menschen zur Verfügung stehen:

- Körperarbeit, Bewegung und Tanz
- Klang und Musik, im Tun und Lauschen
- Kreatives Schreiben, etwas „zu Papier bringen“

Hier bieten sich Möglichkeitsräume an, die „unterhalb“ des Rationalen wirken und insofern Gelegenheit bieten, Neues zu entdecken, bisher schlummernde Fähigkeiten freizusetzen und sich von sich selbst überraschen zu lassen. Wir widmen uns dem Phänomen der Dynamischen Balance, die darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst unterwegs sind in allen inneren und äußeren Umständen. Informationen über die Rolle unseres Nervensystems und damit verbundene Übungen helfen uns, die wichtige Fähigkeit der Regulation zu erfahren und so nützliche Werkzeuge für eine dynamische Lebensreise zu erwerben. Immer wieder werden wir Gelegenheit haben, das Erlebte in der Gruppe zu reflektieren und durch den achtsamen Austausch miteinander Unterstützung und Zugehörigkeit zu erfahren.

- Herzlich willkommen! -

„Uns liegt am Herzen, die Komplexität des menschlichen Erlebens und Erschaffens immer tiefer zu erkunden und zu verstehen, und so wirksame Arbeitsweisen für die Entfaltung schöpferischen Potenzials zu entwickeln.“

Annagret Kuwertz und Volker Rausenberger



Annagret Kuwertz
Rhythmikerin,
Prozessbegleiterin,
Körpertherapeutin,
TraumaExpertin

In eigener Praxis begleitet sie seit über 40 Jahren MusikerInnen und Menschen in Lebenskrisen, die auf der Suche nach Entfaltung ihrer echten Begabungen und Fähigkeiten sind. In traumainformierter Arbeitsweise unterstützt sie den Wandlungsprozess von Schmerz und Belastung hin zu schöpferischer Freiheit in Ganzheit.



Volker Rausenberger
Musiker,
Pädagoge,
Dirigent

Spielend, improvisierend und arrangierend begleitet er Menschen jeglichen Alters auf dem Weg zu und mit ihrer Musik, mit dem Ziel, musikalische Wesenszüge und Energie in Einklang, ins Leben und dadurch zum Klingen zu bringen. Lehrer an der Musikschule Freiburg, künstlerischer Leiter des Freiburger Akkordeon Orchesters, Dozent bei musikalischen Fortbildungen.

Daten und Kosten:

Freitag 17 Uhr bis Sonntag 14 Uhr nach dem Mittagessen.

Kursgebühr: 195.-€ per Kontoüberweisung
Ratenzahlung möglich.

Unterkunft und Vollverpflegung: 172.-€ im EZ
bzw. 156.- € im DZ jeweils mit eigenem Bad und WC.
Bezahlung bar/EC-Karte direkt im Haus.

Wir bitten um Anmeldung bis **18. 10. 2025**.

Kursanmeldung:

Dynamische Balance 31. 10. – 2. 11. 2025

Name _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel./Mobil: _____

E-Mail: _____

Datum, Ort: _____

Unterschrift: _____

Wenn Instrument, welches? _____

Nach Eingang Ihrer Anmeldung bis 18. 10. 2025 erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Mit Eingang der Kursgebühr gilt Ihre Anmeldung als verbindlich.