

An jedem der beiden Wochenenden werden wir uns dem Thema von unterschiedlichen Seiten annähern – so ist es möglich, ein einzelnes Seminar oder vertiefend beide zu besuchen.

Wir bitten um die Überweisung der Kursgebühr von 180.-€ 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 und Volker Rausenberger



Im Puls des Lebens

16. – 18. Juli 2021

22. – 24. Oktober 2021

Jede Kunstform, die wir ausüben, ist unsere Lehrmeisterin. Die wahre Kunst jedoch ist unser Leben.
Mary Caroline Richards

Wer wünscht sich das nicht: inmitten der Krise das pulsierende Leben spüren zu können? Um nichts Geringeres geht es in dieser herausfordernden Zeit, und um diese Frage geht es uns auch an diesen beiden Wochenenden.

Wir stehen in der Gefahr, dass uns die Kräfte schwinden, wir uns zutiefst verunsichert fühlen, resignieren oder aggressiv reagieren. Es braucht eine uns immer wieder auffrischende Quelle – den Lebenspuls selbst. Meist ist uns nicht bewusst, wie das natürliche Auf- und Abschwollen alles Lebendigen uns trägt und hält. Pulsation, auch in der Musik, steht als elementare Kraft im Zentrum unseres Tun und Lassens – *rhythm is it!* Jenseits von „musikalisch oder unmusikalisch“ haben alle Menschen diese natürliche Fähigkeit: mit Händen, Füßen und Stimme und mit einfachen Schlag- und Klanginstrumenten in vitales Pulsieren zu kommen. Lebendigkeit, Kraft und Stabilität entsteht, wenn aktives Tun und Geschehenlassen ineinander fallen - und über den Klang ein inniger Kontakt zu sich selbst und den MitspielerInnen.

Hören – Klingen – Bewegen und Tanzen sind die Felder, auf denen wir uns ausprobieren, unseren Möglichkeiten und Hindernissen begegnen und liebevoll und klug mit ihnen umgehen lernen. Reflektierendes Austauschen in der Gruppe erlaubt ein Innehalten und Schauen, was gerade geschieht, um sich gut verorten zu können und mit den eigenen Grenzen umgehen zu lernen. Der Gesamtrahmen bietet ein Erfahren in wertfreier und wohlwollender Haltung, in dem jede TeilnehmerIn in ihrem so-sein willkommen ist.

Eingeladen sind Frauen und Männer ohne jede musikalische „Vorkenntnis“ und solche, die ein Musikinstrument spielen und diese spezielle Fähigkeit zusätzlich einbringen wollen.

„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,
Körpertherapeutin,
TraumaExpertin

In eigener Praxis begleitet sie seit über 40 Jahren MusikerInnen individuell und im Ensemble in Fragen von Blockaden, Spielhemmungen und Konflikten, sowie Menschen in Lebenskrisen. Sie unterstützt die Entwicklung eigener kreativer Lebensführung und die Entfaltung individuellen Ausdrucks.



Volker Rausenberger
Musiker,
Pädagoge,
Dirigent

Lehrer an der Musikschule Freiburg, künstlerischer Leiter des Freiburger Akkordeon Orchesters und Dozent in der musikalischen Fortbildung. Spielend, improvisierend und arrangierend begleitet er Menschen jeglichen Alters auf dem Weg zu und mit ihrer Musik.

Daten und Kosten:

Jeweils von Freitag 17 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

Kursgebühr: 180.-€ per Kontoüberweisung
Ratenzahlung möglich.

Unterkunft und Vollverpflegung: 141,40.-€ (Juli) EZ mit eigenem Bad bzw. 122,90.- € (Oktober) im EZ mit fl. Wasser, Dusche und WC auf der Etage.
Bezahlung bar/EC-Karte direkt im Haus.

Wir bitten um Anmeldung bis 30. 6. bzw. 6. 10. 2021.

Kursanmeldung:

Im Puls des Lebens

16. – 18. Juli 2021

hier ankreuzen

Im Puls des Lebens

22. – 24. Oktober 2021

hier ankreuzen

Name _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel./Mobil: _____

E-Mail: _____

Datum, Ort: _____

Unterschrift: _____

Wenn Instrument, welches? _____

Nach Eingang Ihrer Anmeldung bis 30. 6. bzw. 6. 10. erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Mit Eingang der Kursgebühr gilt Ihre Anmeldung als verbindlich.

Selbstverständlich werden während des ganzen Kurses die allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln eingehalten.