

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



Im Puls des Lebens

20. – 22. Oktober 2023

Kloster St. Trudpert 79244 Münstertal

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

Wer wünscht sich das nicht: inmitten krisenhafter Zeiten das pulsierende Leben spüren zu können? Um nichts Geringeres geht es in dieser herausfordernden Zeit, und dieser Frage widmen wir uns an diesem Wochenendseminar.

Wir stehen in der Gefahr, dass uns die Kräfte schwinden, dass 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 Abschwellen alles Lebendigen uns trägt und hält.

Pulsation steht als elementare Kraft im Zentrum unseres Tun und Lassens – *rhythm is it!* In jedem Menschen wohnt diese oft schlummernde Fähigkeit in diese Vitalität zu kommen: mit den eigenen Händen, Füßen, der eigenen Stimme und mit einfachen Schlag- und Klanginstrumenten. Lebendigkeit, Kraft und Stabilität stellen sich ein, wenn aktives Tun und Geschehen lassen ineinander fallen - und über Klang ein inniger Kontakt zu sich selbst und den MitspielerInnen entsteht.

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 Innezuhalten 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,
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: 156.-€ im EZ
bzw. 141.- € im DZ jeweils mit eigenem Bad und WC.
Bezahlung bar/EC-Karte direkt im Haus.

Wir bitten um Anmeldung bis **1. 10. 2023**.

Kursanmeldung:

Im Puls des Lebens 20. – 22. Oktober 2023

Name _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel./Mobil: _____

E-Mail: _____

Datum, Ort: _____

Unterschrift: _____

Wenn Instrument, welches? _____

Nach Eingang Ihrer Anmeldung bis 1. 10. 2023 erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Mit Eingang der Kursgebühr gilt Ihre Anmeldung als verbindlich.