

Zeit für den Wandel

- mit KörperMusik & mehr

mit Ulrike Gutzeit

Jede Krise ist eine Chance. Noch haben wir die Wahl ... Eine andere Welt ist möglich!

Dafür öffnet dieses Seminar Spiel- & Erlebnisräume - mit intuitiven Tönen, einfachen Liedern, Farben, Atem- und Körperwahrnehmung, Bewegung u.v.m.. Im gemeinsamen Prozess orientieren wir uns in Achtsamkeit und Ausdruck an Fragen, z.B.: Wie nehme ich wahr, was derzeit geschieht? Wage ich den Dialog mit Andersdenkenden? Was brauchen wir wirklich? Trägt mein Leben zu einer lebenswerten, freien, gesunden ... Zukunft bei?

Der IT-Professor A. Markowitz schreibt: „Die Herausforderung des 21. Jahrhunderts wird es sein, die menschliche Psyche im Umgang mit digitalen Geräten zu retten.“ Lasst uns dazu etwas beitragen, indem wir mit Leib & Seele schöpferisch sind. Jede*r Mensch ist Künstler*in! In diesem Bewusstsein entwickeln wir kreative Aktionsformen - z. B. Alltagsrituale für uns selbst. Vielleicht auch etwas für die Öffentlichkeit? Wir achten auf guten Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen & Impulsen, stärken unsere Verbindung zur Erde und Mitwelt, gönnen uns Phasen der Ruhe und des (Auf-) Hörens. Alle Wahrheiten, Stimmen & Gefühle sind willkommen!

Wegen der mitgebrachten Musikinstrumente steht uns ein eigener Raum zur Verfügung. Je nach Bedarf - ggf. auch zum Singen - und Wetter gehen wir in die Natur.

Bitte mitbringen: Trinkwasser, Decke, warme Socken, bequeme & wettergemässe Kleidung sowie Schuhwerk, evl. Sitzkissen und - falls vorhanden - eigene Farben, ein aktuelles Lieblingswerk oder Symbol. Und eine Frage zum Thema „Wandel“?

Selbsterfahrungsanteil: hoch

Offen für alle Interessierten, 8 / 12 Plätze (je nach aktueller Abstandsregelung)

Literaturliste: Eisenstein, C.: Die schönere Welt, die mein Herz kennt, ist möglich, Shiva, V.: Eine Erde für alle, Hammer, C.: Im Körper zu Hause sein, Bossinger, W.: Die heilende Kraft des Singens

Vita:

Ulrike Gutzeit, 68199 Mannheim, gutzeit4you.de | soundoase-ma.de

Kontakt: gutzeit@posteo.de

Kreative Leib- und (Lehr-) Musiktherapeutin DMtG, KörperMusikerin, systemische Beraterin DGsP, Ergotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2002 als Musikpsychotherapeutin in psychosomatischen Kliniken angestellt - inzwischen in hypnosystemischen Kontexten. Freiberuflichkeit mit körperorientierter Musiktherapie sowie Angeboten für Potenzialentfaltung mit Stimme~Körper~Musik.