



Die Mitte stärken - Meditation und Taiko-Trommeln

Entspannung – Kraft – Lebensfreude
Stärkung der Resilienz und BurnOutProphylaxe

Pfingsten 2019: 7.-10.Juni im Wirkhof bei Rinteln

Leitung: Dr. Barbara Burghardt und Ranvita Hahn

Gerade in Zeiten von äußerem Chaos und Veränderungen, ist es hilfreich, die eigene Mitte zu stärken, um handlungsfähig zu bleiben. Aber auch innere Umwälzungen und Krisen sind leichter zu bewältigen, wenn wir den Bezugspunkt und die Zentrierung auf die eigene Mitte immer wieder finden und bekräftigen.

Wir laden mit diesem Seminar ein, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sich zu spüren, lustvoll in die Präsenz der eigenen Mitte und von dort aus ins Handeln zu kommen.

Es wird um Entspannung gehen, um Sich-sein-lassen, um das Loslassen von Dingen, die Kraft kosten.

Es wird um Zentrierung gehen, um das Finden und Stärken der eigenen Kraft, der eigenen Mitte.

Hierzu nutzen wir Meditationen, ausgewählte Körperübungen aus dem tibetischen Buddhismus, dem Schamanismus und dem Hatha-Yoga sowie Übungen des japanischen Kampfsports.

Und dann wird es darum gehen, diese Kraft auszudrücken. Und wo kann man das besser tun, als mit der Taiko-Trommel? Diese große japanische Fasstrommel ist purer Ausdruck von Kraft und Lebensfreude.

So verbinden sich die beiden Pole: Loslassen (entspannte, fließende, meditative Haltung) und Abgrenzung, Handlung, Gestaltung (kraftvolle Haltung aus der Mitte) zu einer gemeinsamen Bewegung in Präsenz.

Damit sich das Lernen, Praktizieren und Ausprobieren gut verankern kann, wird es eingebettet sein in Zeit für Ruhe, langsames Sein, gutes Essen und Erholung im wunderbaren Schwimmbecken und der Sauna des Hauses.

Das Seminar findet im Wirkhof bei Rinteln statt www.wirkhof.de

Das kleine Seminarhaus ist liebevoll geführt, liegt in wunderbarer Umgebung mit Blick auf die Weser. Die Benutzung des Schwimmbeckens und der kleinen Sauna sind im Preis inbegriffen. Unsere Köchin verwöhnt uns mit leckerem und feinem vegetarischem Essen.

Kosten:

Seminar: 320€, bei Anmeldung bis zum 15.2.2019 290€

Unterkunft und Vollpension von Freitagabend bis Montagmittag (Sauna und Schwimmen incl.): 225€ Einzelzimmer, 195€ Doppelzimmer, 180€ Mehrbettzimmer

Anmeldung:

Bei Fragen wenden Sie sich gern persönlich an uns: praxis@barbara-burghardt.com,
ranvita@rhythmuswelten.de

Anmeldung: www.rhythmuswelten.de



Dr.med.Barbara Burghardt, Ärztin, Coach, Musikerin

Nach 12jähriger Tätigkeit in der psychosomatischen Gynäkologie, Geburtshilfe und Onkologie Hinwendung zur Psychotherapie und Psycho-Onkologie.

Aufbau und 10jährige Leitung der Psycho-Onkologie im Brustzentrum der städtischen Kliniken Bielefeld (bis 2013).

Seit 2003 Tätigkeit in eigener Praxis für Psychotherapie mit den Schwerpunkten Psycho-Onkologie, körperorientierte Psychotherapie und Meditation in Bielefeld

Seit 2013 Integration meiner Arbeit als Coach in meine Praxistätigkeit, Schwerpunkt: Coaching für die Heilberufe

Seit 1982 intensive Beschäftigung mit Meditation (Sufismus, Zen, tibetischer Buddhismus, kaschmirischer Tantrismus/Shivaismus)

Ausbildung zur taKetina-Rhythmuspädagogin

Cellistin, Percussionistin und Vokalistin in unterschiedlichen Ensembles. www.barbara-burghardt.com



Ranvita Hahn

aus Köln ist Diplom Pädagogin, Musikerin, Advanced TaKeTiNa-Teacher und zusätzlich ausgebildet in Musik- und Tanztherapie.

Seit 28 Jahren arbeitet sie als Rhythmus-Trainerin mit unterschiedlichen Zielgruppen (u.a. Brennpunktarbeit, Lehrerfortbildung, Erwachsenenbildung, LA an Hochschulen).

1995 gründete sie Rhythmuswelten - eine Plattform für rhythmisches und menschliches Wachstum, wo sie u.a.

verschiedene Trommelkünste (Taiko, Buk, Hang, Latin - und Afrodrums) unterrichtet.

Dabei macht sie die Erfahrung, dass Rhythmus eine Sprache ist – die jeder Mensch, unabhängig von Alter, Herkunft und Identität nutzen kann, um Vitalität, Lebensfreude und Präsenz zu erfahren.

www.rhythmuswelten.de