



Die Mitte stärken - Meditation & Taiko Powerdrums

Pfingst Seminar 7.-9.6.2018

mit Dr. Barbara Burghardt & Ranvita Hahn

Das Seminar gibt dir Zeit und Raum mit dir selbst in Kontakt zu kommen, dich zu spüren, die Kräusel der Gedankenwellen hinter dir zu lassen und in deiner Mitte anzukommen. Geführte Wahrnehmungs- und Bewegungs-Meditationen führen dich in tiefe Entspannung und Präsenz, so dass deine Energie ins Fließen kommt.

Hara Awareness Übungen und vor allem das Spiel der Taiko Powerdrums unterstützen dich im Ausdruck - kraftvoll aus deiner Mitte. Wir erforschen die Kunst des Auslotens zwischen den Polen der Verschmelzung (entspannte, fließende, meditative Haltung) und Abgrenzung (kraftvolle Haltung aus der Mitte). Dabei wird die eigene Resilienz sowie die Fähigkeit der gesunden Abgrenzung gestärkt.

Das Seminarhaus sorgt zusätzlich mit eigenem beheizbaren Aquabad, Naturidylle und unserer Köchin, die sich auf basische Ernährung spezialisiert hat für das leibliche Wohl

Leitung: Ranvita Hahn: Dipl.-Päd., Musikerin (Taiko, Buk, Hang, Conga- & Afrodrums), TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin, Gründerin von Rhythmuswelten bei Köln.

Dr. Barbara Burghardt: Ärztin und körperorientierte Therapeutin in eigener Praxis in Bielefeld, Meditationslehrerin und Musikerin.

Seminarkosten: € 320,-/ € 290,- (Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 15.2.19)
Kosten für Unterkunft/ Vollverpflegung u. Schwimmbadnutzung: € 63,-bis € 78,- pro Nacht/ pro Person je nach Zimmerwahl.

Anmeldung über www.rhythmuswelten.de
ranvita@rhythmuswelten.de

