

Seminar  
**Rhythmus-Meditation**  
Pfingsten 2025



## **Lebenskraft** und **Rhythmus**

Rhythmus  
trägt  
verbindet  
gibt Kraft

### **Dieses Seminar lädt ein**

- Rhythmus wahrzunehmen: inneren und äußeren Rhythmus
- sich mit der tragenden Kraft von Rhythmus zu verbinden und zu erkunden, wie es möglich ist, mit dem eigenen Rhythmus in Kontakt zu bleiben - auch in herausfordernden Situationen
- sich mit der eigenen Lebenskraft zu verbinden
- zu erforschen, wie wir Wiederholung, Wandel und fortwährende Veränderung erleben
- sich selber zu begegnen und dabei gleichzeitig mit andern - jenseits der Konvention von Worten - verbunden zu sein
- einfach da zu sein: im Nichts-Tun ebenso wie im Tun

### **Arbeitsweise**

Rhythmische Körper- und Bewusstseinsarbeit nutzt die vom österreichischen Musiker Reinhard Flatischler entwickelte TaKeTiNa-Rhythmusarbeit zur Erkundung und Entwicklung der eigenen Ressourcen. Weitere Infos unter [www.kehl-33.ch](http://www.kehl-33.ch).

In diesem Seminar sind alle willkommen - es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

# Rhythmus-Meditation

Rhythmus-Meditation ist Meditation in Bewegung. Die Praxis der Achtsamkeit auf Körper (body) und Bewusstsein (mind) ist der Meditation im Still-Sitzen und der Rhythmus-Meditation gemeinsam. In der Meditation im Still-Sitzen halten wir die Intention "Nicht-Bewegen" aufrecht. In der Rhythmus-Meditation sind wir in Bewegung und halten die Intention aufrecht, unablässig mit dem Fließen des Rhythmus auf mehreren Ebenen (Sprechen des Rhythmus-Mantras, Bewegungen von Füßen und Händen) achtsam verbunden zu sein. Rhythmus-Meditation unterstützt den Prozess, im Alltag in Kontakt mit der Lebenskraft und den eigenen Ressourcen zu sein.

## Lebenskraft und Rhythmus

Grundlage unsers Lebens ist Rhythmus. Atemrhythmus, Herzschlag, Verdauung, Rhythmus von Tag-Nacht, Jahreszeiten ...

In diesem Seminar erkunden wir Möglichkeiten, uns mit unserer Lebenskraft zu verbinden. Im Sprechen von Rhythmusilben, Wiederholen von einfachen Bewegungsmustern mit den Füßen und den Händen sowie im Wechselgesang erfahren wir unterschiedliche Rhythmen körperlich. Manchmal ist das ganz einfach und selbstverständlich, manchmal scheint es fremd und es tauchen Widerstände auf. Diese können sich im Prozess der meditativen Rhythmuswiederholung lösen und dem Getragensein im Rhythmus Platz machen. Leichtigkeit, Tiefe, Kraft und Freude tauchen auf und breiten sich aus.



**Datum** Pfingsten: 7. - 9. Juni 2025  
Beginn am Samstag mit Apéro um 15.30 Uhr, Beginn des Seminars um 16.00 Uhr  
Ende des Seminars am Pflingstmontag um 12.30 Uhr

**Kursort** Hotel UCLIVA  
7158 Waltensburg/Vuorz  
Tel +41 (0)81 941 22 42  
email info@ucliva.ch  
hp www.ucliva.ch

<b>Kursprogramm</b>		
Samstag	15.30 h	Willkommensapéro
	16.00 h - 19.00 h	Rhythmus/TaKeTiNa
	19.15 h	Abendessen
Sonntag	7.30 h - 9.30 h	Morgenessen
	9.30 h - 12.30 h	Rhythmus/TaKeTiNa
	16.00 h - 19.00 h	Rhythmus/TaKeTiNa
	19.15 h	Abendessen
	21.30 h - 22.15 h	Trommel-Kreis
Montag	7.30 h - 9.30 h	Morgenessen
	9.30 h - 12.30 h	Rhythmus/TaKeTiNa

<b>Kurskosten</b>	
	Fr. 350.—
(bei Anmeldung bis 08.04.25)	Fr. 320.—
<b>Unterkunft im Hotel UCLIVA</b>	
Einzelzimmer mit Balkon (inkl. HP)	Fr. 360.—
Einzelzimmer ohne Balkon (inkl. HP)	Fr. 340.—
Doppelzimmer mit Balkon (inkl. HP) (pro Person)	Fr. 240.—

**Kursleitung** Roland und Judith Gautschi, Eltern von 2 erwachsenen Töchtern  
Kurse in Rhythmus-Meditation seit 1998.

Judith Gautschi: lic.phil.I, TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin,  
Yoga-Lehrerin (TTC Rudraprayag, Indien),  
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom Methode Atemtherapie.  
Atem- und Bewegungstherapie sowie Coaching/ Supervision  
in eigener Praxis in Baden/Schweiz

Roland Gautschi: lic.phil.I, dipl. Physiotherapeuten FH,  
TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin/-therapeut, Yoga-Lehrer  
(TTC Rudraprayag, Indien), KomplementärTherapeut mit  
eidg. Diplom Methode Atemtherapie und APM-Therapie.  
Körper-/Physiotherapie in eigener Praxis in Baden/Schweiz



**Auskunft und Anmeldung** Judith und Roland Gautschi  
Kehlstrasse 33, 5400 Baden/Schweiz  
G +41 (0)56 221 56 41 (Anrufbeantworter)  
M +41 (0)79 718 86 31  
mail gautschi@kehl-33.ch  
hp www.kehl-33.ch