

Wochenend-Seminar: Musikalische Selbsterfahrung und Naturerleben!



24. bis 26. Juni 2022 Schwäbische Alb

Zielgruppe:

Das Wochenend-Seminar richtet sich sowohl an Interessierte, die Musik und Natur intensiv erleben wollen und persönliche Impulse suchen, als auch an Menschen, die sich in therapeutischer, musiktherapeutischer oder pädagogischer Weiterbildung befinden (30 SE Stunden). Eine Einladung zum ganzheitlichen Erleben.

JEDER kann mitmachen! Keine musikalischen Vorkenntnisse nötig! Eigene Instrumente können gerne in begrenztem Rahmen zum Einsatz kommen. Auch Musiker dürfen sich überraschen lassen und Musik aus einer völlig anderen Dimension erfahren. Es geht nicht darum, ein Programm durchzuziehen, sondern mit sich selbst und mit anderen mehr in Verbindung zu kommen.

Sie gehen soweit mit, wie es für Sie passt. Persönliche Themen dürfen gerne mit eingebracht werden. Wie weit, steuert jeder selbst! Man darf auch gerne einfach nur dabei sein.

Auch gehbehinderte Menschen mit leichten Einschränkungen können problemlos mitmachen. Konzept:

Konzept:



Hauptbestandteile sind musikalische und musiktherapeutische Interventionen, zum Teil in der Natur: Höhlen (gut begehbar), abendliches Lagerfeuer mit Musik, Arbeit mit Klängen, klanggeleitete Tiefenentspannung, systemisch-musiktherapeutische Elemente, Achtsamkeitswandern auf eine ganz eigene Art (keine sportliche Ausrichtung, Zeit und Möglichkeiten dazu gäbe es aber auch). Persönliche Selbstreflexions- und Entspannungszeit.

Wir sind ganz unter uns auf einer einsamen gut ausgestatteten Selbstversorgerhütte auf der Schwäbischen Alb. Übernachtung (Mehrbettzimmer) und Verpflegung inbegriffen! Alternativ sind Hotels (selbst zu organisieren und zu bezahlen), in 5 Autominuten erreichbar. Es kann auch vor der Hütte gezeltet werden. Bei Anreise mit dem Zug können Sie in Villingen-Schwenningen oder Donaueschingen abgeholt werden.

Ziel:

Förderung von tieferem Kontakt zum eigenen Inneren, von Achtsamkeit, Entspannung, Zugehörigkeit und Autonomie. Freiraum für Emotionen. Aktivierung von Ressourcen. Erleben von Selbstwirksamkeit. Natur tiefgreifend erleben. Entschleunigung und Abschalten. Neue Erfahrungen machen. Das eigene ICH mehr zum Schwingen bringen. Leistungsfreie Atmosphäre.

Termin:

Freitag 24.06. bis Sonntag 26.06.2022

Zeit:

Beginn 1. Tag: 18 Uhr

Ende 3. Tag: 16 Uhr

Teilnahmegebühr:

370,- € (incl. Übernachtung und Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Tuttlinger Skihütte zwischen Dürbheim und Mülheim a. d. Donau
Gut ausgestattete Selbstversorgerhütte auf der Schwäbischen Alb



Roland Gutschick

Musiktherapeut
Systemischer Therapeut
Drum Circle Facilitator
info@drum-circles.org
www.drum-circles.org





Testimonials:

„Toll organisiert und spannend, das Musizieren in der Höhle war für mich ein absolutes Highlight!“

Lars M., Heidelberg

„Ein Wochenende, das bei mir etwas innerlich in Bewegung gebracht hat! Die Kombination Musik und Natur fand ich genial. Danke!“

Eva R., Bayern

„Ich habe in dieser Woche einige meiner Grenzen und Neugierden entdeckt, ich möchte diese Erfahrung nicht missen.“

T. Loosen, Zürich

Häufig gestellte Fragen - FAQs

1. Ich möchte lieber in einer Pension oder einem Hotel übernachten.

In direkten Nachbarorten, 6 Auto-Minuten von der Hütte entfernt:

Dürbheim: Landgasthof Waldeck, Ferienwohnung Rieth

Böttingen: Ferienwohnungen Löwenzahn, - Waldblick, - Auf dem Lama Hof

Mahlstetten: Haus Margo, Landgasthof Lippachmühle

Sie erleben keine Einschränkungen des „sozialen Lebens“, wenn Sie nicht auf der Hütte übernachten!

2. Wie ist die Übernachtung auf der Hütte?

4 Mehrbettzimmer, Übernachtung im Versammlungsraum wäre auch möglich, ebenso im Zelt und Wohnwagen/ Reisemobil direkt neben dem Haus.

3. Toiletten auf der Hütte:

Auf beiden Stockwerken je 2 Damen-, 2 Herren-Toiletten. Im EG eine für behinderte Menschen.

Mehrere Duschen für Damen und Herren

4. Rücktritt:

Ein Rücktritt von Seminaren ist bis spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von jeweils 25,- EUR pro Seminar möglich. Bei späterem Rücktritt wird die gesamte Gebühr erhoben, sofern kein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Rücktrittswünsche geben Sie uns bitte ausschließlich schriftlich bekannt. Die Abmeldung wird erst verbindlich mit einer Rücktrittsbestätigung unsererseits.

5. Gibt es genügend persönliche Zeit, bzw. viel Programm?

Es gibt genügend persönliche Zeit. Man kann sich auf der sehr großen Wiese sonnen. Mehrere Sportgegenstände (Federball, Fußball etc.) werden angeboten. Rundum gibt es viel Natur, da kann sich jeder auf Wunsch irgendwo zurückziehen.

Ein grobes Programm ist vorgegeben, das aber ständig an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst wird. We go with the flow!

6. Gibt es vegetarische oder vegane Kost?

Vegetarische Kost wird für alle Mahlzeiten angeboten (wird vorab abgefragt). Um vegane oder glutenfreie Kost müssen Sie sich selber kümmern.

7. Müssen die Teilnehmer selber kochen?

Nein, allerdings werden zu jeder Mahlzeit mehrere Teilnehmer eingeteilt, die für Aufbau und Abbau/ Decken zuständig sind. An den beiden Abenden wird am Lagerfeuer gegrillt (incl. vegetarischer Kost).

8. Maximale Teilnehmerzahl?

14 Personen

9. Was soll ich mitbringen?

Wenn Sie wollen, eigene Instrumente (s.o.). Vorteilhaft ist ein eigener Campingstuhl für draußen, ebenso 1 bis 2 eigene Decken.

Winterkleidung für die Höhle (8° C) incl. Mütze.