



Musik - Bewegung - Rhythmus - Wandel

Mit Hilde Kappes im Sommer im wundervollen WALDVIERTEL

Datum: 24./25./26. Juli

Was ist das Geheimnis, warum Musik leiblich - körperlich - seelisch wirkt? Und was geschieht mit unserem Nervensystem, wenn Musik den inneren Raum und den äusseren Raum strukturiert?

WO: <https://www.buehnenwirthaus.at/hilde-kappes-musik-ist.../>

WAS: Workshop im Sommer mit Hilde Kappes: „Musik- Bewegung- Rhythmus- Wandel“

WANN: Datum: 24./25./26. Juli

Seminarpreis: € 270 (nur für den Kurs)

Die Unterkunft wird direkt im Bühnenwirthaus Juster gebucht.

Mailto: dieter@juster.jetzt

Anmeldung & Fragen direkt bei: hildegardkappes@icloud.com

noch mehr Informationen über Hilde Kappes: www.hilde-kappes.de

Beschreibung des Kurses:

FÜR WEN: Für Menschen, die Bewegung - innere und äussere - suchen, die die Geheimnisse von Musik mit dem Körper erforschen und erleben wollen.

UM WAS GEHT ES: In dem Kurs geht es um das „sich wieder anschliessen“ oder das Vertiefen von Lebenslust und Ausdruckskraft, das Erkunden deiner ureigenen Identität, deiner Flexibilität und Spontaneität. Wir tun dies über Musik-Bewegung-Atem-Stimme und besonders durch Musik, die dich inspiriert und dich in ganz unterschiedliche Facetten lockt. Rhythmen/Tempi/Dynamik neu zu hören, mit allen Sinnen zu begreifen und zu verstehen, sich körperlich und räumlich damit auseinander zu setzen ist Teil des Inhalts. Musik bewegt

dich und trägt dich oder sie jagt dich, gibt dir Schwung oder versetzt dich in Stille, Präsenz, Neugier oder Freude. Ohren und Körper werden sensibilisiert und der Mut, dein Herz reagieren zu lassen.

Wir arbeiten mit sehr viel Musik aus ganz verschiedenen Genres und untersuchen die Wirkung, die sie direkt auf unser Nervensystem hat. Auch arbeiten wir mit der Identifikation mit Elementen, angepasst an die Musiken. Es fließen tools aus der Behandlungsweise somatic experiencing nach Peter Levine ein. (Regulierung des Nervensystems) Es wird ein sehr reicher Workshop, der dich an deinen eigenen inneren Reichtum wieder anknüpft.

Noch genauer: Über explizit ausgewählte Musiken aller Gattungen, befassen wir uns mit der Reaktion des Körpers im Raum und der Bewegungsmöglichkeiten, die wir haben. Wir hören, wir reagieren, wir erkennen, wir besprechen, was uns auffällt: die Form, die Dynamik der Musik, die Zeit, die Tempi, die Rhythmik...erforschen den Raum, den die Musik braucht und setzen Musik in Gestalt um. Das ist bewegtes Musik-Begreifen oder aber auch: Sich Selbst erkennen, sich selbst Raum geben in sämtlichen Facetten der Musik und der Bewegung, improvisiert und gestaltet. Unter anderem betrachten wir die Reaktionen des Nervensystems auf Musik und lernen etwas über „Sympathikus-Parasympathikus - Ladung - Aktivierung - Orientierung- Stabilisierung“ und den ventralen Vagus und warum dieser mit Kontakt und Kommunikation zu tun hat. Ebenso lernen wir etwas über Nähe und Distanz und gesunde Grenzen zu setzen.

Was nehmen Sie mit: Sie haben nach dem Kurs eine Menge Musik kennen gelernt, von der Sie überhaupt nicht wussten, dass es sie gibt ! Sie wissen wie Sie im Falle von „Ladung“ (zu hohe Aktivierung des autonomen Nervensystems) sich selbst regulieren können.