Workshops

bildungsART 20 | Balance - Um die Mitte ringen
01.03. bis 06.03.2019 | Stand 01.02.2020

Balance finden mit Vitaleurythmie

Christiane Hagemann &
Michael Werner

Christiane Hagemann, Vitaleurythmistin und Eurythmietherapeutin mit eigener Praxis in Hamburg. Sie ist in der Erwachsenenbildung tätig und Dozentin an der Alanus Hochschule in Alfter. Michael Werner, Vitaleurythmist, Berater und Unternehmer in Hamburg, Dozent an der Alanus Hochschule Alfter.

Heute sind wir vielen ablenkenden Interessen und Reizen ausgesetzt, die uns immer wieder auffordern, uns zu entscheiden. Wie komme ich dazu, eine innere Durchhaltekraft und Resilienz zu entwickeln, auch wenn der Wind von vorne kommt? Wie schaffe ich innere Balance für meinen eigenen Weg? Vitaleurythmie unterstützt Sie dabei, Wege der Achtsamkeit, der Schulung und Entwicklung zu erkunden. Mit Hilfe alltagstauglicher Übungen und den lebendigen Kraftfeldern der Laute werden Sie Erfahrungen mit sich selbst und der Gruppe machen, die sie auf diesem Weg unterstützen können. Arbeitsweise: Wir wechseln zwischen Bewegungsübungen und Gesprächen.

Goldene Mitte – der Mensch

Xenia Medvedeva

Xenia Medvedeva wurde 1980 in Charkow, Ukraine geboren. Nach dem Geographiestudium und der Ausbildung zur Waldorflehrerin, Beginn des Studiums am Priesterseminar in Stuttgart. 2008 Empfang der Priesterweihe und Entsendung in die Gemeinde Nürtingen. Seit 2014 Priesterin in der Gemeinde in Stuttgart-Nord. Seit 2017 als Dozentin am Priesterseminar tätig; seit September 2019 in der Leitung des Stuttgarter Priesterseminars.

Als Krönung der Schöpfung wird der Mensch auch bezeichnet. Aber in seinem alltäglichen Leben schafft er es nicht so zu leben und zu handeln, dass er diesem Ideal entspricht. In der Arbeitsgruppe werden wir uns mit dem Wesen des Menschen beschäftigen. Wie kann so ein unvollständiges Wesen, wie der Mensch, die Verantwortung für die ganze Schöpfung übernehmen? Um der Antwort auf diese Frage näher zu kommen, werden wir uns u.a. mit folgenden Themen beschäftigen: Schuld und Vergebung, Polarität von Gut und Böse, sowie Moralität und Wandlungskraft des Menschen.

Klang des Herzens – Vokal Weltmusik

Jean Kleeb

Jean Kleeb ist ein deutsch-brasilianischer Komponist, Chorleiter, Pianist und Waldorflehrer. Sein besonderes Anliegen ist es, Musikkulturen aus Lateinamerika, Afrika und Asien mit Europa künstlerisch zu verbinden. Er hat zahlreiche Werke beim Bärenreiter-Verlag und Helbling-Verlag veröffentlicht. Außerdem hat er zahlreiche Workshops und Konzerte in Deutschland, Österreich, Spanien, USA, Tunesien und Brasilien gegeben. *Weitere Infos unter: www.jeankleeb.com*

Musik zwischen Geist, Seele und Körper – Rhythmus, Harmonie und Melodie. In diesem Workshop werden wir sehr kreativ das eigene Musikerleben im Spiegel der Gruppe entdecken, erstaunen und fließen lassen. Anhand Vokalimprovisationen, Resonanzen der Stimmen und rhythmischen Übungen aus Lateinamerika, Afrika und Asien wird die Musikalität des Einzelnen weiterentwickelt.

Die Kraft der Empfindungssprache

Angela von Rotz &
Darius Matthies

Angela von Rotz ist Somatic Experiencing Traumatherapeutin. Sie lebt in Trogen in der Schweiz in der Next Gen Community. Ihre Leidenschaft ist es eine nachhaltige Trauma-sensitive Kultur mitzugestalten. Sie forscht an einer Sprache, die den Menschen unterstützt, in Beziehung zu sich selbst zu sein.

Darius Matthies, Sprachforscher und Dichter. Weitergebildet in Grundlagen der kollektiven Traumaarbeit und der transparenten Kommunikation. Ihn interessiert das große Heilungspotential des wahrnehmenden und fühlenden Dialogs. Bisherige Ausbildungen und Weiterbildungen: 2016 – 2019 Student der Eurythmie am Institut für Waldorfpädagogik, Witten Annen. 2017 Weiterbildung zum Geschichtenerzähler an der International School of Storytelling, 2017 – 2019 Ausbildung in Grundlagen der kollektiven Traumaarbeit, Akademie der inneren Wissenschaft. 2017 Beginn der Ausbildung zum Sprachgestalter in Dornach und Witten.

Einführung in die Empfindungssprache. Wir laden ein zu einer Forschungsreise in den Selbstkontakt – die Grundlage jeder Verbindung – basierend auf Erkenntnissen über das Nervensystem und den Sinnesorganen. Was genau bedeutet es im Selbstkontakt zu sein? Welche Rolle spielt das bewusste Wahrnehmen der Körperempfindungen dabei?
Welche Werkzeuge haben wir um in unterschiedlichen Aktivierungsgraden des Nervensystems im Selbstkontakt zu bleiben? Und Wie können wir einander darin unterstützen?
Was hat Selbstkontakt mit Balance zu tun?
In diesem Workshop erhältst Du einen praxisorientierten und spielerischen Einblick in die Kraft der Empfindungssprache und wie sie uns als Ressource dient, in herausfordernden Situationen im Körper und Geist anwesend und kreative bleiben zu können.

Das Gleichgewicht im Tanz finden – an inner journey through folkdances

Yarince Vicenzo

Yarince Vicenzo ist Studierender am Eurythmeum in Stuttgart. Zuvor studierte er am Konservatorium in Florenz Klarinette. Angeregt durch zahlreiche Europareisen versucht er nun das Wissen über die Anthroposophie mit dem Tanz in Verbidnung zu bringen.

The workshop is going to be in English

We will experience trough different folk dances (circle dances, couple dances, chain dances) from all around Europe how balance is giving us an opportunity to create a connection between people. We will find out how the different presence of the four elements is changing the dances and our way of dancing, then we will use these tools to create a balance in our individual temperament. We will do also a focus on couple dances exploring more deep how to create a balanced connection in the couple and in the embrace, overcoming the roles of leader and follower to create a real dialog in co-leading.

Inneres Gleichgewicht – Aufgabe des Schicksals?

Hans Supenkämper

Hans Supenkämper, DEMETER-Bauer, Berater für biodynamische Landwirtschaft und Entwicklungsbegleiter der naturamus / WALA, Mitbegründer der FIWS – Freie internationale Wanderschule für biodynamische Agrar-Kultur, Coach für „Karma-Praxis“ und „Lernen vom Schicksal“.

Wie findet man inneres Gleichgewicht als Verwandlungs- und Steigerungsprozess innerer Gegensätze? Ist in den inneren Gegensätzen und Unausgewogenheiten ein schicksalsmäßiger Lernauftrag integriert? Wie kann das erkannt, erlebt und verwandelt werden? Wir wollen auf der Grundlage der sieben Lebensprozesse an den Fragen des inneren Gleichgewichts arbeiten, so dass in inneren Verwandlungs- und Individualisierungsprozessen eigene schicksalsgemäße Themen und Impulse entdeckt und erforscht werden. Daran werden wir im Plenum als auch in Kleingruppen arbeiten. Sozial-künstlerische Übungen werden die Arbeit unterstützen.

Die Balance finden? Die Mitte schaffen! Bewusste Bewegungsgestaltung mit Yoga

Judith Leikam

Mich beschäftigt in meinem Leben von jeher die Frage nach dem Menschen. Nach einem sozialen Jahr und dem Studium der Psychologie im Norden Italiens (Turin), erlernte ich das Handwerk des Krankenpflegers an der Filderklinik (Stuttgart), wo ich seit 2009 tätig bin und zur Anthroposophie und einem Menschenbild fand, dass meinem Verständnis entspricht. Motiviert durch die Begegnung mit Heinz Grill, absolvierte ich als weiteren Schritt eine vierjährige Yogalehrerausbildung, die mir seither in noch freierer Weise das Arbeiten mit dem Menschen ermöglicht.

Die Mitte ist mehr als das Pendeln zwischen den Extremen der bloßen Äußerlichkeit und dem Rückzug ins eigene Innere. Das Gleichgewicht entsteht durch die sinnvolle Einordnung in einen Gesamtzusammenhang. In der Übungsweise des „Neuen Yogawillen“ nach Heinz Grill ist die bewusste Bewegung keine rein körperliche Aktivität, sondern der Ausdruck der ordnenden Ich-Kraft des Menschen. So bilden Gedanken und klare Vorstellungsbilder den Ausgangspunkt und ermöglichen das Erleben der inneren Aufrichte.
Hinweis: Für diesen Workshop wird eine Matte oder Decke und bequeme Kleidung benötigt.

Das Gleichgewicht zwischen Innen und Außen- ich und du

Max Strecker

Max Strecker, geboren im Herbst 1958. Schule und eine Ausbildung, anschließend verschiedene Tätigkeiten. 1991 vierjährige Ausbildung an der Graf von Bothmer Schule und autodidaktisches Erlernen des Schreinerns. Seitdem – und immer noch – selbstständig tätig im Handwerk, der Erwachsenenbildung, und mit Kindern und Jugendlichen. Im April 2009 Beginn als Dozent am Freien Jugendseminar mit Bothmergymnastik.

Gibt es den richtigen Augenblick, das schweigende Einverständnis, da ich mich im Gleichgewicht finde und intuitiv mit allem einverstanden bin? Mit dem Bambusstock-Fechten und verschiedenen Übungen, versuchen wir uns solchem Gleichgewicht anzunähern.
Hinweis: Für diesen Workshop wird bequeme Kleidung/Schuhe und Trinken benötigt.

Balance in der Ernährung durch Getreide, Backfermentbrot, Wildobst und Heilkräuter

Michaela Wörl &
Sonja Wörl

Michaela Wörl, geb. 1965 in München, verheiratet, 3 Kinder. 1985 – 88 Reiseverkehrskauffrau, 1989 – 1992 Messetätigkeit und Exportsachbearbeiterin, ab 1994 Yogalehrerin nach H. Grill, ab 2015 Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reitpädagogik und Reittherapie für Kinder und Jugendliche sowie jährlich mind. 2 große Naturprojekte, auch Brotbackkurse.

Sonja Wörl, geb. 1997, FOS im Sozialem Zweig, FÖJ auf dem Selbstversorgerhof, seit 2016 Gartenbaustudentin in Weihenstephan (Freising). WOOF (working on organic farms) im Ausland, Ferienlagerbetreuung mit Kochen aus dem Garten, ehrenamtliche Kräuterführungen und Naturprojekte mit Wildkräuterküche und Baumpflanzaktionen über den Jugend Bund Naturschutz.

Brotbackkurs mit Backferment nach Hugo Erbe. Vortrag über Getreide. Gofiobällchen selbst machen. Konzentrationsübung, Brotbetrachtung und -verkostung. Balance-Spiel zu den verschiedenen Ernährungsformen. Vortrag: Heilkräuter, Wildobst & Wildbeeren, um zur „inneren Mitte“ zu kommen? Wildkräuter sammeln und Kräuterbutter für das Brot gestalten.

Was hat unser Körper und unser Geist für Bedürfnisse?

Nadia Dellagiacoma &
Christian Kaiser

Nadja und Christian sind im 3. Studienjahr an der Theaterakademie in Stuttgart. Auf deren Lebenswegen haben sie immer wieder festgestellt,wie wichtig es ist, sich mit dem Thema der Gesundheit und der inneren Mitte auseinanderzusetzen, sich dabei zu zentrieren und auf sein Inneres zu hören.

In einer Zeit, in der wir fast täglich unter Stress leiden und keine Zeit mehr für uns und unsere eigenen Bedürfnisse haben und uns selbst hinten anstellen, ist es sehr wichtig diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Wo haben wir Herausforderungen? Was können wir tun, um diesen gut zu begegnen? In diesem Workshop nutzen wir theaterpädagogische Methoden, sowie Achtsamkeitsübungen aus dem autogenen Training, um diese Themen gemeinsam anzugehen.

The workshop is going to be in English & German.

Polaritäten ausbalancieren – die Kunst der Selbstgestaltung durch Eurythmie und meditative Wahrnehmungsschulung

Ulrike Wendt

Ulrike Wendt, geboren in Berlin. Eurythmiestudium in Stuttgart, langjährige Bühnentätigkeit im Else-Klink-Ensemble. Öffentlichkeitsarbeit und Projektleitung „Licht“ in der Gesellschaft für Bildekräfteforschung www.lichtfragen.info. Eurythmieprojekte, Workshops und Seminare sowie Veröffentlichungen in den Bereichen Eurythmie, Bildekräfteforschung und Meditation.
Mehr Infos unter: www.ulrikewendt.eu

Die eigene Mitte – was ist das? Kann ich in mir erfahren, wie sich ein inneres Ausbalanciertsein in Leib, Seele und Geist anfühlen könnte? Was können meditative und eurythmische Übungen dazu beitragen? Und wie verändert sich mein Blick auf die Welt durch ein Bemühen um eine innere Zentrierung? Im Workshop wollen wir verschiedene Ansätze dazu ausprobieren und uns über deren Wirkungen austauschen.

Der Mensch in der Mitte

Petre Smaranda

Petre Samaranda, geboren in Rumänien. Nach dem Studium am Waldorflehrerseminar in Bukarest begann er 1991 sein Eurythmie-Studium in Stuttgart. Seit 1996 Mitglied des Else-Klink-Ensemble; unterrichtet auch Eurythmie am Eurythmeum.

In der heutigen Zeit werden wir oft in unserem Einsatz an unsere äußersten Grenzen getrieben. Wir werden Kräften ausgesetzt, die uns aus dem Gleichgewicht bringen. Welche Rolle könnte die Eurythmie dabei haben, dass wir wieder in Einklang mit uns Selber und der Welt kommen?

Qigong: Bewegen, Entspannen und Meditieren

Theresa Märkle

Ausbildung zur Waldorferzieherin in Stuttgart, Studium zur Kulturpädagogin (Bachelor of Arts) in Mönchengladbach, zweijährige Ausbildung zur Qigong Kursleiterin bei der Deutschen Qigong Gesellschaft in Radolfzell und Darmstadt.

Im Qigong-Workshop werden wir die verschiedenen Teilbereiche des Qigong in Bewegung und in Ruhe kennenlernen. Die Übungen werden ruhig und langsam ausgeführt, dehnen und kräftigen jedoch den ganzen Menschen. Wir lernen auch Übungen in der Stille und in der Ruhe, die die Bewegungen im Inneren des Körpers spüren lassen. Die sehr alte Qigong Bewegungskunst als Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin bietet Anknüpfungspunkte zur Balance in unserer schnelllebigen Zeit und die Möglichkeit, zu sich und seinen Quellen zu finden, um diese als Ressource zu entdecken und zu nutzen.

Heilen. Vom Ich aus geführte astrale Übungen, die ätherisch und physisch regenerieren.

Georg Meier
Ausbilder für integrales Coaching und Heilen. Workshops für Gesundheit und Prävention. Leitet Seminare zum anthroposophischen Übungsweg. Davor: Dozent in der anthroposophischen Lehrerbildung. Vorträge auf internationalen Tagungen. Mitarbeiter in internationalen anthroposophischen Forschungsgruppen von Ärzten und Psychotherapeuten zum Thema: „Wie entsteht Krankheit im gesunden Menschen“. Autor des Bestsellers „Geh durch deine Wunde und alles ist heilbar“.

Deine Individualität ist das Wertvollste, was du von oben in unsere Welt mitbringst. In diesem Workshop aktivieren wir unser Potenzial in einfachen Entfaltungsübungen. Bewusstwerdungsprozesse. Wie Kreativität in natürlicher Lebensfreude, die Lebens- und Regenerationskräfte eröffnet. Leben in Balance, statt in Mühe. Gesundheit freilegen. Wie du aus einer emotionalen Krise gesund und gekräftigt hervorgehst und andere Tipps für Energie im täglichen Schaffen.

Hinweis: Der Workshop findet nicht an allen Terminen statt. Genaueres wird noch bekannt gegeben.

Rhythmische Einreibungen nach Wegman/ Hauschka

Julia Meller
1989 in Nürnberg geboren; Schulzeit an der Rudolf Steiner Schule Nürnberg und der Rudolf Steiner Schule Salzburg mit Abschluss Abitur. Ein Jahr FSJ, Duales Studium mit Abschluss Bachelor und Beruf Gesundheits- und Krankenpflegerin. Ein Jahr Freiwilligendienst im Ausland. Von November 2016 bis August 2019 Vollzeitstelle in der Filderklinik. Seit September 2019 Teilzeitstelle an der Filderklinik, sowie Studium zum Klassen- und Fachlehrer Handarbeit an der Freien Hochschule Stuttgart.

Die Rhythmischen Einreibungen wurden von Dr. Ita Wegman und Margarethe Hauschka für Pflegende entwickelt. In einer zarten, rhythmischen Weise werden Öle oder Salben auf den Körper aufgetragen und können sowohl im privaten, als auch im beruflichen Alltag einfach und unkompliziert angewendet werden. Sie sind keine eigenständige Therapie, können aber therapeutisch wirken und „einfach“ das Wohlbefinden fördern. Im Workshop werden Grundkenntnisse anhand einer Rückeneinreibung und/oder Fußeinreibung erarbeitet.
Hinweis: bitte zwei Handtücher mitbringen.

The Harmony of Movement

Patrick Hofmann,
Matthias Kosma &
Fanny Mlinarik
Patrick Hoffman: Tänzer & Movement Medicine Lehrer, Dj, Organizer von Ecstatic Dance St. Gallen.

Matthias Kosma: Multi Instrumentalist – Musiker Organizer von Ecstatic Dance St. Gallen.

Fanny Anjali Mlinarik: Organizer & Facilitator von Ecstatic Dance Stuttgart, ED Konstanz, ED Überlingen & ED Augsburg.

The workshop is going to be in English & German

Über die Tanzfläche wirbeln, wackeln, schaukeln, schwanken, schweben, hüpfen, kreiseln oder kriechen. Beim Ecstatic Dance gibt es keine Vorschriften, was die Form des Tanzes betrifft. Jeder darf sich so bewegen, wie es ihm gefällt. Niemand wird den Auftritt beurteilen.
Was ist Ecstatic Dance? Eine Tanzfläche, passende Musik und den eigenen Körper: Mehr braucht es für den ekstatischen Tanz nicht. Bei dieser Tanzform kann sich jeder bewegen, wie es ihm gefällt. Die Tänzer sind völlig frei in ihren Ausdrucksformen. Sie lassen sich einfach von der Musik leiten. Diese gibt den Rhythmus vor. Es bestehen keine Vorgaben, wie man zu tanzen hat oder welche Schritte man ausführen muss. Der eigene Körper übernimmt die Führung. Der Tänzer dreht und wendet sich so, wie es sich für ihn gut anfühlt. Wie die Bewegungen aussehen, ist dabei unwichtig. Niemand muss beeindruckt werden. Es geht nur darum, sich selbst innerhalb einer Gemeinschaft zu spüren. Die Aufmerksamkeit ist auf den eigenen Körper gerichtet.

Mut, aus dem Gleichgewicht zu kommen.

Catherine Bryden

Catherine Bryden (Geboren in Montréal / Kanada) entdeckte die geheimnisvolle magische Welt der Theater-Clownerie in Deutschland. Seit über drei Jahrzehnten taucht sie auf drei Kontinenten, Nordamerika, Asien und Europa, tief in die Kommunikation und die kreativen Prozesse in Gruppen ein. Catherine bringt liebevolle Keckheit und sanftes Chaos in Workshops und auf die Bühne – auf Englisch, Französisch und Deutsch.

„Mut, aus dem Gleichgewicht zu kommen“. Durch das Theater-Clowning und die Verbindung zu unserem spielerischen Geist, können wir den Mut entwickeln und aufrechterhalten, alles zu sein, was wir sein können. Wirklich selbst zu sein, frei, im Gleichgewicht oder aus dem Gleichgewicht zu sein. Durch Theater- und Improvisationsübungen entdecken wir Geheimnisse in Fehlern. Dieser spielerische Prozess, kombiniert mit Feedback, eröffnet neue Wege der Gegenwart und in der Welt.

The workshop is going to be in English & German.

Meditation und (innere) Balance

Christoph Hueck

Dr. Christoph Hueck (*1961). Biologe, Waldorfpädagoge, Dozent für Waldorfpädagogik, Anthroposophie und anthroposophische Meditation. Mitgründer der Akanthos-Akademie. Seit 35 Jahren intensive Beschäftigung mit Anthroposophie und anthroposophischer Meditation.

Wenig äußeren Halt durch Tradition und Konvention – da braucht man einen inneren Halt umso nötiger. Der kann aus dem Bewusstsein kommen, dass ich ein geistiges Wesen bin, das einen bestimmten Weg und Auftrag hier auf der Erde hat. Aber wie finde ich diesen Auftrag? Und wie bleibe ich in meiner Balance, wenn die Wogen des Lebens höher schlagen? Vor allem – wie finde und wie erhalte ich die Balance zwischen Innen und Außen, zwischen mir und der Welt? Im Workshop beschäftigen wir uns mit einigen einfachen meditativen Übungen des anthroposophischen Schulungsweges (aus Rudolf Steiners Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“), die bei diesen Fragen eine wirkliche Hilfe sein können.

Interventionen im öffentlichen Raum

Florian Klette

Florian Klette (*1982), besuchte von 1988 bis 2000 die Freie Waldorfschule in Karlsruhe und absolvierte im Anschluss von 2000 bis 2003 eine Ausbildung zum Steinmetz / Steinbildhauer. Von 2004 bis 2006 Studium der Freien Kunst / Bildhauerei an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter bei Jochen Breme und Andreas Kienlin, 2006 bis 2011 Freie Kunst an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Stuttgart bei Werner Pokorny, Christian Jankowski und Udo Koch, 2010 bis 2013 Besuch des Emil Molt Seminars in Stuttgart. Seit 2017 Dozent für Plastisch – Bildnerisches Gestalten am Waldorferzieherseminar in Stuttgart.

Was ist der öffentliche Raum, wo beginnt er und wie vielfältig bewegen wir uns in ihm? Mit kleinen geplanten oder spontanen Aktionen und Interventionen antworten wir auf unsere urbane Umgebung. Dabei bewegen und gestalten wir unsere unmittelbare Umgebung und balancieren die gewonnenen Eindrücke mit künstlerischen Mitteln aus.
Unsere Materialien sind Kreppband, Kreide, Schnur, Papier, unser Körper, unsere Gruppe, die Tageszeit, das Wetter, die U-Bahn, der Bus, der Baum, die Anderen …und Eure/Ihre Ideen.

Akrobatik

Anna Costa & Erik Granicki

Anna Costa und Erik Granicki sind Studierende aus der Sportfachschaft an der Freien Hochschule Stuttgart. Hier erlernten beide die Grundlagen der Akrobatik.
Anna absolviert derzeit das Fachjahr und Erik befindet sich im Bachelorjahr.

Balance – um die Mitte ringen. Das Thema dieser Bildungsart beschreibt genau das, worauf es in der Akrobatik ankommt.
Statik, Gleichgewicht und Vertrauen sind hier die Hauptelemente. Bei diesem Workshop werden tolle Gruppenerfahrungen gemacht und es besteht die Möglichkeit das Thema der diesjährigen bildungsART auf einer ganz praktischen Art zubegegnen. Hinweis: bitte Eurythmieschuhe und Sportklamotten mitbringen.