

Praxis für Wegbegleitung, Psychologie und Psychosomatik

Hartmut Rademacher, Heilpraktiker

Kursprogramm November 2011 bis Mai 2012

Anmeldungen zu diesen Seminaren sind nur beim jeweils angegebenen Veranstalter möglich. Soweit die Seminargebühren der Veranstalter nur in ungefähren Beträgen angegeben sind, waren sie bei Herausgabe meines Kursprogramms noch nicht abschließend bekannt und orientieren sich an den Gebühren vom letzten Semester.

Bei Rückfragen zu den Seminarinhalten und -abläufen gebe ich Ihnen gern auch persönlich Auskunft.

Telefon: 0711 - 3180831

E-Mail: Hartmut.Rademacher@t-online.de

Kurskalender Herbst 2011 bis Sommer 2012

Datum	Thema	Ort	Veranstalter
05. - 06.11.11	Innere Ruhe finden mit ZEN-Meditation	Ludwigsburg-Hoheneck	Kath. Erwachsenenbildung Ludwigsburg
14. - 15.01.12	Innere Ruhe finden mit ZEN-Meditation	Fellbach	VHS Unteres Remstal
21.01.12	Stimme und Persönlichkeit	Filderstadt-Bonlanden	VHS Filderstadt
11.-12.02.12	Innere Ruhe finden mit ZEN-Meditation	Ludwigsburg-Hoheneck	Kath. Erwachsenenbildung Ludwigsburg
05.05.12	Stimme und Persönlichkeit	Filderstadt-Bonlanden	VHS Filderstadt

Innere Ruhe finden mit ZEN-Meditation

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung Kreis Ludwigsburg e. V., Parkstr. 34, 71642 Ludwigsburg
 Telefon: 07141/2520720
 Anmeldung: www.keb-ludwigsburg.de oder info@keb-ludwigsburg.de
Kursort: Ludwigsburg-Hoheneck, Parkstr. 34
 Kurszeiten: Samstag, **05.11.11**, 10.00 - 19.00 Uhr (Pause 13.00 - 15.00 Uhr),
 Sonntag, **06.11.11**, 09.00 - 13.00 Uhr
 Samstag, **11.02.12**, 10.00 - 19.00 Uhr (Pause 13.00 - 15.00 Uhr),
 Sonntag, **12.02.12**, 09.00 - 13.00 Uhr
 Kursgebühr: ca. 70 €

Veranstalter: VHS Unteres Remstal, Karlstr. 10, 71332 Waiblingen
 Telefon: 07151-9 58 80-0
 E-Mail: vhs-ur@waiblingen.de
Kursort: Fellbach, Th. Heuss-Str. 18, VHS, Raum 21
 Kurszeiten: Samstag, **14.01.12**, 10.00 - 19.00 Uhr (Pause 13.00 - 15.00 Uhr),
 Sonntag, **15.01.12**, 09.00 - 13.00 Uhr
 Kursgebühr: ca. 60 €

Stille tut gut. Sie hilft uns, unsere eigenen Landeplätze für beruflichen oder privaten Druck und Stress zu schließen und die Mode der Zeitnot als übermäßige Geschäftigkeit ohne wirklichen Nutzen zu erkennen. Meditation im Stile des ZEN hat sich seit Jahrtausenden als eine Methode bewährt, das eigene Wesen auch in Widrigkeiten des Lebens bewahren zu lernen. Sie setzt nicht das Erlernen komplizierter Techniken voraus, sondern macht den Alltag selbst zur Übung, um dort innere und äußere Präsenz und Wachsamkeit zu lernen. Der Einführungskurs besteht aus kurzen Vorträgen, Meditation und achtsamen körperlichen Übungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Wolldecke.

Stimme und Persönlichkeit

Veranstalter: VHS Filderstadt, Schulstr. 13/1, 70794 Filderstadt
 Telefon: 0711-7739465 (Frau Maas, Frau Schmitz)
 E-Mail: mschmitz@filderstadt.de
Kursort: Filderstadt-Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
 Kurszeiten: Samstag, **21.01.12**, 10.00 - 17.00 (Pause 13.00 - 15.00 Uhr)
 Samstag, **05.05.12**, 10.00 - 17.00 (Pause 13.00 - 15.00 Uhr)
 Kursgebühr: ca. 72 €

Ihre Stimme versagt öfter? Sie werden leicht heiser? Sie beginnen, etwas zu sagen und werden überhört? Man versteht Sie schlecht, weil Sie zu leise oder undeutlich sprechen? Sie bekommen beim Singen oder Sprechen leicht Halsschmerzen?

Solche Schwierigkeiten können meistens mit etwas Übung überwunden werden. Im Seminar werden folgende Themen sowohl theoretisch als auch übend behandelt:

- Die Stimme: mehr als unsere Stimmbänder
- Stimmklang und -melodie in der Sprache: Der Ton macht die Musik
- Organsprache der Stimme
- Verspannung als Abwesenheit von Resonanz und Tragfähigkeit
- Atem als Voraussetzung für eine klingende Stimme
- das Erlernen einer wesensgemäßen Spannkraft für eine „gute“ Stimme
- Rollenmuster in der männlichen und weiblichen Stimme
- stimmliche Trancephänomene im Alltag
- Zusammenhang zwischen sprachlicher Äußerung, Stimmklang und Körper
- Übungen, die Sie bei Stimme halten

Den Mut, Ihre Stimme zum Klingen zu bringen, werden Sie in diesem Seminar aufgrund der Atmosphäre leicht finden. Da es wichtig ist, die eigene Stimme zunächst in möglichst entspanntem Zustand kennen zu lernen, werden einige Übungen im Liegen stattfinden. Bitte bringen Sie deshalb möglichst bequeme Kleidung, eine Wolldecke und warme Socken mit.

Praxis für Wegbegleitung, Psychologie und Psychosomatik

Hartmut Rademacher
 Telefon: 0711-3180831

E-Mail: Hartmut.Rademacher@t-online.de
 Internet: www.wegbegleitung.de