



AUF DEN **SCHWINGEN**  
VON **KLANG** UND **STILLE**

FRAUENKRAFTWOCHE 2002 / 11. - 17. AUGUST 2002

BILDUNGSHAUS FERNBlick, TEUFEN/APPENZELL

Liebe Frauen

«Hören ist weiblich» – diese provokative Aussage von Joachim Ernst Berendt könnte beinahe der Leitsatz der FrauenKraftWoche 2002 sein.

Nachdem wir in der letzten FrauenKraftWoche bereits mit den faszinierenden Dimensionen von innerem und äußerem Sehen in Berührung gekommen sind, wird diesmal unser Hören im Mittelpunkt stehen.

Dies in den vielfältigsten Variationen von Stille und Klang, Tönen und Horchen. Wir öffnen unsere Wahrnehmung für die Töne unserer Umgebung wie auch für innere Klänge und Schwingungen. Gemeinsam werden wir durch laute und stille Momente gehen, und auch versuchen, weiteren Dimensionen des «Ge-Hörens», «Hörig Seins», «Ge-Horchens» auf die Spur zu kommen.

Wir freuen uns, dass wir wiederum zwei Referentinnen gewinnen konnten, die uns bei unseren Ausflügen in innere und äussere Schwingungswelten anleiten und begleiten werden.

singen  
schwingen  
lauschen  
klingen  
stimmen  
horchen



## NACH INNEN HORCHEN...

In diesem Workshop wird der erfahrbare Atem mit Hör-Klang- und Bewusstseinsarbeit verbunden. Das Thema «Heilen durch Hören» ist angeregt worden durch das allgemein wachsende Interesse an heilender Arbeit. Ziel des Workshops ist es, in die Essenz des Seins zu lauschen.

Die heilende Kraft des Nach-Innen-Hörens, des Horchens auf die innere Stimme, war schon Hildegard von Bingen bekannt. Auch die Sufis wissen darum. Diese Kraft soll für heutige Menschen erschlossen werden. Unser «Fahrzeug» ist dabei die Musik von Bach und von Walfischen, von Mozart und Indianern, sowie das Tanzen zu dieser Musik. Wir arbeiten mit «Licht-Kreuz-Meditationen» und «Planetentönen» sowie mit improvisierten Tönen, die aus der Stille und dem Atem entwickelt werden.

Lauschend atmen wir uns nach innen und treten in den Herzensraum ein. Er ist der Eingang zur Quelle des Friedens, der Kreativität und der Liebe. Dort geschieht Heilung und Ganzwerdung.

## MIT DEM AUSSEN SCHWINGEN...

Die Stimme steht im Zentrum meiner Arbeit; die Stimme als Teil unserer Natur, mit der wir uns ausdrücken, uns mitteilen, uns und andere anschwingen.

Wir verwenden vielfältige Spielformen, um die Lust am Singen zu wecken und zu öffnen und erleben dabei die Kraft, die sich in jeder Stimme befindet.

Nach Möglichkeit arbeiten wir draussen in der freien Natur,

- lassen uns von Plätzen inspirieren,
- tanzen und singen mit den Blumen,
- fühlen uns in Bäume ein und klingen mit ihnen,
- erfahren das Wasser als Stimm-öffnendes Element,
- kommunizieren über Klänge mit der Natur und lernen,
- wie die Natur antwortet und uns reich beschenkt,
- über Klänge erfahren wir die Verbindung zu allem Sein.

Eine Nacht lang kreieren wir einen Musikraum, in dem wir uns frei bewegen können, in dem wir die Tiefen der Nacht und ihre Rhythmen erkunden.

Dazu werden auch einfache Klang- und Rhythmusinstrumente bereitstehen; mitgebrachte Instrumente sind ebenso willkommen.

singen  
schwingen  
lauschen  
klingen  
stimmer  
horchen



## Regula Schlich-Gerber



1959 in Bern geboren

Die Liebe zur Musik habe ich schon sehr früh von meinen Eltern gelernt, die beide eine Art religiöse Verbindung mit der Musik leben.

Nach dem Studium der klassischen Musik (in Kontrabass) hat mich mein Entdeckergeist weitergetrieben zu anderen Formen von musikalischem Ausdruck.

Ueber die Arbeit an Theater- und Performance Projekten hat sich der Kontakt zur Stimme mehr und mehr vertieft.

Es folgten Ausbildungszeiten in Körper-, Atem-, Energearbeit, Tanz und spiritueller Psychotherapie, Rebirthing und Vivation. Zahlreiche Bildungs- und Meditationsaufenthalte in Asien.

Der Kontakt mit der Natur ist mir stets eine wichtige Lebens- und Inspirationsquelle. Die Musik als schöpferisches Prinzip zu erleben, war meine Triebkraft, Musikerin zu werden.

Diese Triebkraft führt meine Entdeckungsreise immer weiter in Höhen und Tiefen der Klangwelten und ihren heilenden Wirkungsweisen.

Zur Zeit arbeite ich als freischaffende Musikerin, Stimm- Klang- und Atemlehrerin, Klangheilerin und Chorleiterin.

## Jadranka Marijan-Berendt



Ich stamme aus Buna-Mostar, Herzegowina. Lebe seit 1970 in Deutschland. Musikstudium, Schauspiel Ausbildung, 3-jährige Ausbildung am Institut Prof. Ilse Middendorf in Beerfelden/Odenwald und in Berlin.

Nach der Abschlussprüfung 7 Jahre mittelende Ausbilderin am gleichen Institut. Zur Zeit Ausbilderin am Atem Institut Barbara Karst in Müllheim bei Freiburg.

Die Arbeit an und mit mir, die Aus-ein-ander-setzung mit Licht und Schatten, die langjährige Bewusstseinsarbeit mit Jasminka Buchgraber haben ungeahnte Räume und Wege geöffnet, zum Schwingen und Leben gebracht.

Ich durfte und darf durch das «Tor der vergabenen Schätze» hineingehen und erfahren: Die Welt ist Klang – Atem – Odem – Essen – Leere und Fülle. So hat sich eine mühelose Synthese zwischen dem Erfahrbaren Atem und der Hör- und Klangarbeit gebildet.

Meine Arbeit ist mein Leben und mein Leben ist meine Arbeit, denn Atem – Klang ist Leben.

### Dauer

Das Seminar beginnt am Sonntag, den 11. August 2002 um 18 Uhr mit dem Nachtessen (Zimmerbezug ab 16 Uhr möglich) und endet am Samstag, 17. August 2002 mit dem Mittagessen.

### Zum Haus

Das Bildungszentrum Fernblick – Haus der Versöhnung – liegt inmitten der sanften, hügeligen Landschaft des Appenzells. Das nach ökologischen Gesichtspunkten geführte Haus verwöhnt uns mit vegetarischer Vollwertkost.

### Anreise

Mit Auto oder Bahn über St. Gallen. (Plan und genauere Angaben siehe Rückseite) Auf Wunsch werden Fahrgemeinschaften organisiert.

### Seminar-kosten

- bei Anmeldung vor dem 31. 12. 2001 sFr. 680.-  
- bei Anmeldung ab dem 1. 1. 2002 sFr. 780.-

### Unterkunft/ Vollpension

- Einzelzimmer pro Person sFr. 540.-  
- Zweier-/Dreierzimmer pro Person sFr. 498.-  
Unterkunft und Vollpension wird bei Kursbeginn im Haus bezahlt.

### Anmeldung/ Zahlungs- bestimmungen

Nach Deiner Anmeldung erhältst Du eine Bestätigung mit Einzahlungsschein. Mit der Einzahlung der Seminar-kosten ist Dein Platz definitiv reserviert. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 30 beschränkt, und die Reihenfolge wird entsprechend dem Zahlungseingang bestimmt.

### Rücktritts- bestimmungen

Bei Rücktritt bis drei Wochen vor Seminarbeginn berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von sFr. 50.-, sagst Du später ab, entfällt die Rückzahlung, ausser Du findest eine Ersatzfrau (nach Warteliste fragen). Wir empfehlen den Abschluss einer Annullierungsversicherung.

Ich melde mich definitiv zur FrauenKraftWoche 2002 vom 11. - 17. 8. 2002 im Fernblick, Teufen/AR an und erhalte eine Bestätigung mit Einzahlungsschein.  
Mit der Zahlung der Seminar-kosten (sFr. 680.- vor dem 31. 12. 2001, sFr. 780.- ab dem 1. 1. 2002) ist mein Platz reserviert.

### Vorname

Name

### Adresse

### Ort

### Telefon

### Datum

Unterschrift

- Ich möchte ein Einzelzimmer.
- Ich komme mit dem Auto.
- Ich suche eine Mitfahrgelegenheit.
- Ich interessiere mich für die Trägerinnen-Gemeinschaft der FrauenKraftWoche und möchte über nachfolgende Veranstaltungen informiert werden.

Anmeldung senden an:

Gerliinka Neumeyer, Aalmattenweg 40a, 2560 Nidau



**Mit der Bahn:**

Ab St. Gallen HB (Clets 13) mit der Appenzellerbahn bis Teufen, Station Stofel (nach Sternen «Halt verlangen»). Auf der Bahnseite die Strasse hinauf den Wegweisern «Fernblick» folgen. Von der Station sind es 10 Minuten.



**Mit dem Auto:**

Autobahn A1 bei der Ausfahrt St. Gallen-Kreuzbleiche Richtung Appenzell verlassen. Ausserhalb der Stadt Richtung Teufen links abbiegen (nicht auf die Autostrasse). Nach 2,6 km bei der Station Stofel links abbiegen und 500 Meter (Wegweiser «Fernblick») den Berg hinauf.

**Fernblick – Haus der Versöhnung**  
Fadenrain/Bündtstrasse  
CH- 9053 Teufen AR  
Telefon ++41 (0) 71 330 00 55  
Fax ++41 (0) 71 330 00 56  
Internet: [www.fernblick.ch](http://www.fernblick.ch)

**Auskunft/Anmeldung zur FrauenKraftWoche:**

Gerlinka Neumeyer  
Aalmattenweg 40a  
2560 Nidau  
++41 (0) 32 323 52 77 (Anrufbeantworter)

**Organisatorinnen:**

Maru Stocker-Hofmänner, Richterswil  
Gerlinka Neumeyer, Nidau  
Rita Volkart, Urdorf  
Magdalena Kaufmann, Wangen a. A.  
Beatrice Moira Solms, Weizikon

# AUF DEN SCHWINGEN VON KLANG UND STILLE

FRAUENKRAFTWOCHE 2002 / 11. - 17. AUGUST 2002  
BILDUNGSHAUS FERNBLICK, TEUFEN/APPENZELL