

Dein Atem – dein Feuer – die Signatur deiner Mitte

Dieses dreitägige Seminar findet im Anschluss und als Vertiefung unserer letztjährigen Seminare «*Dein Atem, Dein Feuer, das Bild deiner Mitte*» und «*Wo beginnt das Spiel - die Farbsignatur deiner Mitte*» statt.

Im Zentrum unserer Aufmerksamkeit wird auch diesmal unser Atem stehen. Prana ist die vitale Lebenskraft die alle Organismen nährt und beseelt. Pranayama bezeichnet die Technik, den Atem in die Tiefe auszudehnen, zu führen und zu kontrollieren. Durch bewusstes Atmen werden wir unserer Verbundenheit mit allem gewahr. **Behutsames Atmen** (Pranayama) verbunden mit **einfachen Übungen** aus der Yogapraxis werden uns in unsere Mitte führen – unsere Herzen öffnen und unsere schöpferischen Kräfte freisetzen. Im Inneren in Bewegung versetzt, steigen Bilder auf (Imagines) die tief in uns verborgen waren und sich nun manifestieren wollen. Diese Impulse können als ungeheuer befreiend und authentisch erlebt werden.

Im **spielerischen** Umgang mit Sand, Tonerde und Farben (die zwölf Farben der kosmischen Ordnung und Lascaux Resonance Gouache) wollen wir diesem kostbaren Schatz der inneren Bilder nachgehen.

Die zwölf Farben der kosmischen Ordnung (Schöpferstrahlfarben) symbolisieren eine Farb-analogie zur universellen Schöpfung. 12 ist die Zahl des Kosmos und der Ordnung. Jede dieser zwölf Farben repräsentiert eine Grundenergie, ist also ein Teilaspekt des Ganzen. Zusammen bilden sie eine Einheit – und umfassen das menschliche Potential.

Lascaux Resonance Gouache Farbe ist eine bioaktivierte Gouache die Harmonie und Ausgeglichenheit fördert.

Seminarablauf

1. Tag: Samstag 14. September

Aufbau einer bewussten Atemführung auf der Grundlage der altindischen Yogatradition des Pranayama, verbunden mit Bewegung zur Zentrierung der Körperachse und der inneren Balance. Ein Sandkasten wird unsere Bewegtheit aufnehmen und erste Bilder entstehen lassen, denen wir uns behutsam über die zwölf Schöpferstrahlfarben und Tonerde nähern.

2. Tag: Sonntag 15. September

Vertiefung der Atempraxis, erspüren der Körpermitte durch Yogaübungen und völliges Eintauchen in das Fließen des Sandes, der Dichte der Tonerde und dem Leuchten der Farben im Dialog mit den Schöpfungen des Vortages und erneutem Beginnen.

3. Tag: Montag 16. September

Integration: die Sequenzen der beiden Vortage werden in freiem Rhythmus als balancierte Einheit erlebt und als Weg, unser schöpferisches Selbst spielerisch und beglückend in den Alltag zu tragen.

*

Das Seminar findet in einer inspirierenden Umgebung statt, im Herzen der Schweiz und wird getragen von einer Kursleitung, die den individuellen Rhythmen Raum und Unterstützung gibt.

Für dieses Seminar sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich sondern Neugierde, Offenheit und ein aus dem Herzen kommendes Lächeln; für Menschen also, die sich ein besonderes Geschenk machen möchten.



Werner Schmidt, geboren in Berlin, ist Maler, Pädagoge und Mitgründer der Fondation Lascaux. Seine Werke befinden sich in zahlreichen öffentlichen und privaten Sammlungen und werden regelmässig in Ausstellungen gezeigt. Ein zentrales Anliegen seiner künstlerischen Praxis wie auch seiner Lehrtätigkeit, ist das ständige Einüben in Demut und Staunen vor der Schöpfung.



Jagadeesan Kamalan, in der Provinz Kerala, Südindien geboren, ist seit frühester Jugend mit der Praxis des Yoga vertraut. Seit zehn Jahren lebt er in der Schweiz wo er in seiner Yogaschule in Hinwil (www.ashtanga-shala.com) unterrichtet. Sein Unterrichtsstil ist getragen von tiefem Wissen und Respekt vor der viele hundert Jahre alten Yogatradition, der Einheit von Geist und Körper, sowie einem einfühlsamen, humorvoll und gelösten Aufbau der Körperübungen (Asanas).



Barbara Diethelm hat Malerei und Geisteswissenschaften studiert und sieht ihre künstlerische Praxis und die Farbherstellung als Vermittlung zwischen der geistig-schöpferischen und der materiell-manifesten Ebene. Ihr grosses Anliegen ist es, wieder eine Balance zwischen Mensch, Tier, Natur und Kosmos entstehen zu sehen. Sie ist Mitgründerin der Fondation Lascaux.



Anmeldung für das Seminar

Fondation Lascaux
Zürichstrasse 42
CH-8306 Brüttsellen
+41 (0)44 8074122 (bitte Nachricht hinterlassen)
veranstaltungen@fondation-lascaux.com
www.fondation-lascaux.com

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Seminarzeiten

- | | |
|-----------|-------------|
| - Samstag | 10 - 18 Uhr |
| - Sonntag | 09 - 18 Uhr |
| - Montag | 09 - 16 Uhr |

Seminarkosten

- | | |
|------------------------------|-----------|
| - Samstag bis Montag: | CHF 540.- |
| - Nur für den ersten Tag: | CHF 260.- |
| - Nur für die ersten 2 Tage: | CHF 420.- |
- In den Kosten sind die Grundmaterialien enthalten.

Anmeldeschluss

7 Tage vor Seminarbeginn, ohne Garantie auf einen freien Platz. Die Anmeldung wird schriftlich, inklusive Rechnung, bestätigt.

Programmänderungen vorbehalten.

Veranstaltungsort

Hinzu kommen, je nach Wunsch, Übernachtung mit Verpflegung im kostengünstigen Seminar-Hotel Rigi. Das Hotel liegt sehr ruhig, direkt am Ufer des Vierwaldstättersees und doch mitten im Dorfzentrum (zirka 10 Gehminuten von der «Schiffsstation» entfernt Richtung «Hertenstein»). **Ihre Zimmerwünsche buchen und bezahlen Sie bitte direkt** im Seminar-Hotel Rigi, Seestrasse 55/57, CH-6353 Weggis.

Tel: +41 (0)41 3920392, Fax: +41 (0)41 3920393, info@hotelrigi.ch, www.hotelrigi.ch.

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie unter Tourismus Luzern: www.wvrt.ch

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Via Luzern mit dem Schiff direkt nach Weggis (Fahrzeit zirka 40 Min.) oder via Luzern mit dem Zug nach Küsnacht am Rigi und von dort aus mit dem Bus der SGV nach Weggis (Haltestelle «Schiffsstation»).

Anreise mit dem Auto

Das Seminar-Hotel Rigi befindet sich rund 30 Autominuten von Luzern und Zürich entfernt. Autofahrer verlassen die Autobahn Zug-Schwyz bei der Ausfahrt Küsnacht, dann Richtung Weggis, Brunnen, bei der Ortseinfahrt Weggis die erste Möglichkeit rechts runter zum See (Richtung «Hertenstein»). Sie überqueren die Strasse «Seestrasse» und kommen direkt zum Parkplatz beim Hotel.

Parkplätze

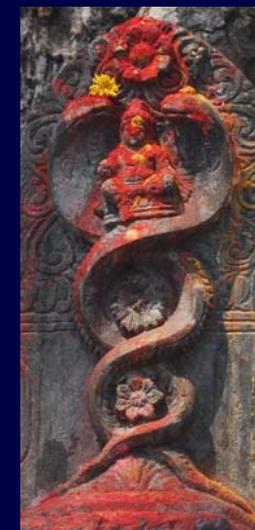
Das Seminar-Hotel Rigi hat keine eigenen Parkplätze. Es stehen Ihnen aber vor dem Hotel zirka 30 gebührenpflichtige, öffentliche Parkplätze für CHF 6.00 pro Tag zur Verfügung.

Dein Atem – dein Feuer die Signatur deiner Mitte

Seminar
mit

**Werner Schmidt
Jagadeesan Kamalan
und Barbara Diethelm**

14. bis 16. September 2013
Hotel-Rigi, Weggis (Schweiz)



FONDATION LASCAUX