

Veranstaltungsprogramm  
Oktober 2016 bis Mai 2017

# KRAFT DES WANDELS



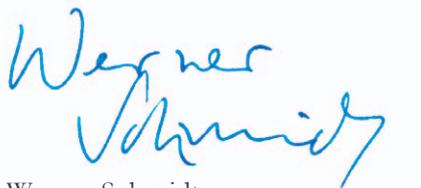
FONDATION LASCAUX



Liebe Freunde der Fondation Lascaux

Wenn wir uns entschieden haben, unseren neuen Veranstaltungszyklus unter das Motto «Kraft des Wandels» zu stellen, so sind wir von dem Gedanken ausgegangen, dass die Bewältigung der Lebensfragen, denen wir heute zunehmend ausgesetzt sind, ein grundsätzliches Umdenken, ja ein gänzlichliches Neudenken erfordert. Mit unseren überkommenen Welt- und Selbstbildern werden wir keine tragfähigen Lösungen mehr finden; sie versagen vor den rasanten Veränderungen unserer Wirklichkeit. Aber wir können uns nicht vor der Welt verschliessen; wir sind ein Teil von ihr und somit verantwortlich für ihr Wohlergehen und ihre Würde. Was uns hingegen zu allen Zeiten möglich ist: Wir können unsere Vorstellungen, unsere inneren Bilder, unsere Ideen neu entwickeln und gestalten und in Gemeinschaft mit anderen nach Wegen suchen, die auch noch für die nachwachsende Generation gangbar bleiben.

Einen Prozess des Wandels einzuleiten, braucht Mut und ein hohes Mass an geistiger und physischer Beweglichkeit; denn Wandel macht auch Angst, aber nur dann, wenn wir vergessen haben, dass wir diese Erde einmal voller Vertrauen, voller Lust und unbändiger Neugier betreten haben. Wir sind hier – wir sind erwünscht und gewollt von einem Bewusstsein, das das unsrige weit zu übersteigen scheint, aus dem jedoch auch wir sind und auf das wir nur mit Liebe antworten können. In diesem Sinne darf ich Sie herzlich willkommen heissen, und wenn unser Programm Sie ein Stück weit begleiten könnte, wäre unsere Aufgabe mehr als erfüllt.



Werner Schmidt  
Präsident des Stiftungsrats

August 2016

# Stimmklang – Farbenklang

## Erdung durch Klang und Farben

**Seminar mit Ursula Huggenberger und Barbara Diethelm**

Sonntag, 30. Oktober 2016, 10 bis 17 Uhr  
Fondation Lascaux, Brüttsellen

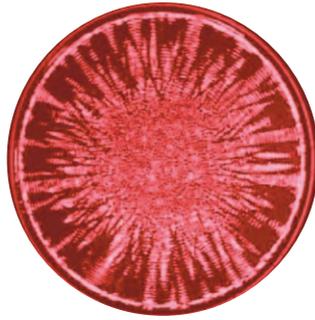
In dieser Gegenwart, in der Konflikte und Spannungen weltweit zunehmen, ist es umso wichtiger, dass wir mit unserem ganzen Sein auf der Erde verankert sind. Klänge und Farben können uns dabei in ungeahnter Weise unterstützen.

Im «Nada Brahma System» (das von Vemu Mukunda entwickelt wurde und auf der spirituellen Tradition Indiens gründet) ist das Wissen um die speziellen Kräfte der einzelnen Tonfrequenzen und deren Bedeutung für den Menschen eingegangen. Eine praktische Umsetzung bilden die darin enthaltenen Übungen, die, um das Zusammenspiel von Körper und Gemüt, Stimme und Emotionen kreisend, ohne technische Hilfsmittel, allein mit der Kraft der eigenen Stimme arbeiten.

Der Silbe «Ma» kommt dabei eine besondere Bedeutung zu: Sie ist der mütterlichen Liebe zugeordnet und auf dem vierten Ton einer Tonskala der Quarte zu finden. In diesem Seminar werden wir uns singend und lauschend mit dem «Ma» vertraut machen, denn diese Silbe wirkt wie eine «seelische Akupunktur» und führt uns nahe an das Gefühl der mütterlichen Liebe. Das «Ma» steht unauflöslich mit unserer Mutter Erde in Verbindung. So finden wir sie in «Maria», aber auch im Wort «Materie».



Ursula Huggenberger lebt und arbeitet als Musikerin und Pädagogin in Wien und der Schweiz. Eine Ausbildung in süd-indischer Musizierpraxis nach Dr. Vemu Mukunda hat ihr Arbeiten sehr beeinflusst. Sie gibt Kurse zum Thema Selbstheilung mit Stimmklang, Stimmbildung und Spiritualität und organisiert Klangkonzerte, die Kulturen und Generationen verbinden.



Über das Intonieren stärken wir unsere Verwurzelung und werden uns einer lebendigen, nährenden Verbindung zur Erde bewusst. Farben sind wie Klänge Ausdruck von Urkräften, beides sind Schwingungen: unsichtbar die Klänge – sichtbar die Farben.

Die innere Wahrnehmung, das innere Bild, welches wir über die Resonanz mit den Klängen erschaffen haben, wollen wir in Farbe umsetzen. Den «immateriellen Klang» in die «ma-terielle» Farbe umsetzen. Über das «Ma-nifestieren» des Bildes mit der Farbe werden wir die Verbindung von Klang und Farbe verstärken und dadurch unsere individuellen Erfahrungen verankern. Als Partner dabei dienen uns sowohl die Sirius- und Schöpferstrahlfarben wie auch die bioaktivierten Resonance-Farben.

Das Seminar ist gedacht zum einen als Fortsetzung des Seminars «Herztöne» mit Ursula Huggenberger, zum anderen als Vorbereitung für das Seminar «Die Spur der Farben zur weiblichen Kraft» (s. Seite 12). Das Seminar kann aber auch unabhängig von beiden besucht werden.



Barbara Diethelm ist Malerin, Mitgründerin der Fondation Lascaux und Inhaberin der Firma Lascaux. Sie hat Malerei und Geisteswissenschaften studiert. Ihr besonderes Interesse gilt dem ganzheitlichen Aspekt der Farben und ihrer ordnenden Kraft. Über Farben verschiedene Bereiche zu verbinden und uns zu unserer eigenen Schöpferkraft zu führen, ist ihr ein Herzensanliegen.

# Innere Ausrichtung – Atem – Bewegung

## Grundlagen des Ashtanga-Vinyasa-Yoga

**Workshop mit Jagadeesan Kamalan und Barbara Diethelm**

wird zweimal, an folgenden Daten durchgeführt:

Samstag, 19. November 2016, 13 bis 17 Uhr

Samstag, 20. Mai 2017, 13 bis 17 Uhr

Ashtanga Shala, Hinwil

Eines der wirkungsvollsten Werkzeuge, die unsere Ausrichtung und Lebendigkeit erhöhen und den inneren Wandel unterstützen, ist das Einüben von Yogakörperhaltungen, den sogenannten Asanas. Eine regelmässige Yogapraxis fördert körperliche und geistige Flexibilität, Gesundheit und Wohlbefinden.

Durch die Verbindung von bewusstem Atmen und den verschiedenen Körperstellungen erfahren wir die Einheit von Körper, Geist und Seele. Yoga wirkt positiv auf das Nervensystem, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und gleicht Körper- und Gehirnhälften aus. Ashtanga-Vinyasa-Yoga ist eine kraftvoll-dynamische Yogaform und wurde durch Sri K. Pattabhi Jois aus Mysore, Indien, bekannt. Seine Ursprünge liegen tief in der jahrtausendealten indischen Tradition verwurzelt.

Im Zentrum dieses Workshops stehen der Sonnengruss, «Surya Namaskar», und die darauffolgenden sechs stehenden Positionen als Basishaltungen des Ashtanga-Yoga.



Jagadeesan Kamalan wurde in Kerala (Südindien) geboren. Bereits mit neun Jahren trat er in eine Yogaschule ein und widmet seither sein Leben der Yogalehre. In seiner Yogaschule in Hinwil unterrichtet er Ashtanga Yoga in der Tradition von Sri K. Pattabi Jois und ist vom K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute, Mysore, autorisierter Yogalehrer.



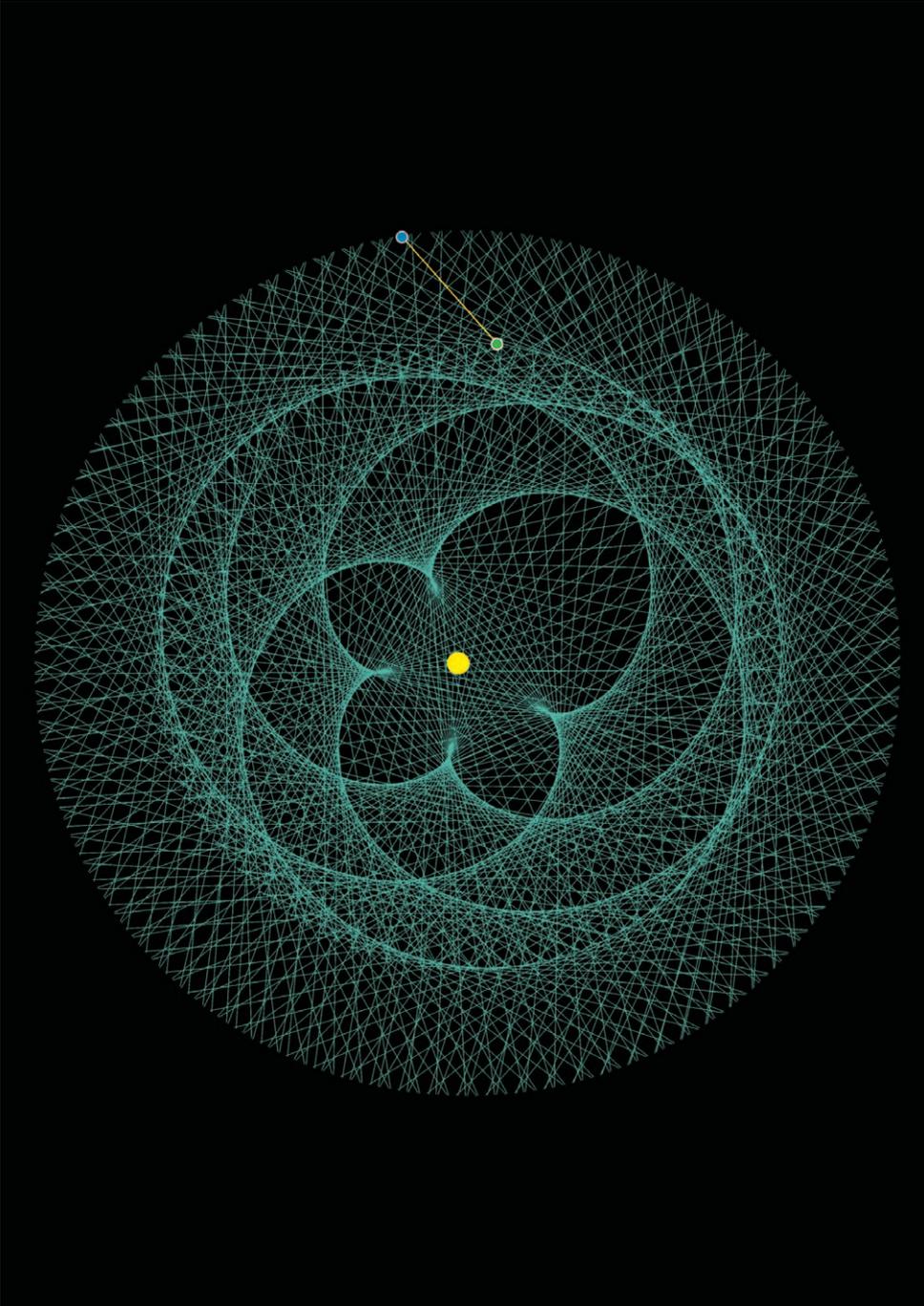
«Surya Namaskar» ist die grundlegende Übung im Yoga: Sie bereitet den Körper optimal auf die Asana-Praxis vor, ist aber, als anmutige Bewegungsabfolge, ebenso ein komplettes Übungsprogramm, welches sich wunderbar für die tägliche Übung anbietet.

Mit dem korrekten Aufbau der Haltungen erlernen wir eine regelmässig fließende Atmung, die uns wie ein unsichtbarer Meister durch den Ablauf der Körperstellungen leitet. Wir lernen, die Energiekräfte im Körper zu lenken und zu stabilisieren durch den Einsatz der «Bandhas» (Energieventile). Die Balance, die wir im Yoga herausfordern, gewinnen wir durch die subtile Funktionsweise der «Bandhas» und eine bewusste Ausrichtung. Unverzichtbar eingebettet in diesen Workshop sind ebenso philosophische wie meditative Aspekte des Yoga.

Der Workshop ist für Beginner eine Einführung in die Grundlagen des Ashtanga-Vinyasa-Yoga und bietet Fortgeschrittenen eine Vertiefung der eigenen Praxis und ein Erlernen neuer Varianten.



Barbara Diethelms intensive Auseinandersetzung mit östlicher Philosophie und dem Erfahrungsweg des Yoga begann Ende der 80er-Jahre, während ihres Studiums in den USA. So ist die Lehre des Yoga nicht nur prägend für ihre persönliche Entwicklung und Arbeit geworden, sondern auch zum integralen Bestandteil ihrer Vermittlungsarbeit. Yoga, wie auch Farben, lassen uns das Gefühl von Einheit erleben. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin (RYT<sup>500</sup>).



# Metamorphosen und Symbolik im Planetensystem

Vortrag mit Hartmut Warm

Donnerstag, 1. Dezember 2016, 19 bis ca. 21 Uhr

Fondation Lascaux, Brüttsellen

Hartmut Warm ist der Autor des Buches «Die Signatur der Sphären». Mit modernen astronomischen Verfahren konnte er die uralten Vorstellungen von einer Sphärenharmonie auf eine neue, wissenschaftlich fundierte Art und Weise mit Leben erfüllen. Seine Untersuchungen der langfristigen Planetenbeziehungen zeigen kosmische Ordnungsgesetze in geometrischen Bildern und archetypische Figuren von grosser Schönheit. Metamorphosen zwischen diesen Figuren vermitteln uns darüber hinaus in symbolhafter Weise Aspekte eines von aussen nach innen verlaufenden Wandels.

Da unser Vertrauen in das Leben immer auch sehr eng mit den Vorstellungen verknüpft ist – bewusst oder unbewusst –, die wir uns vom Kosmos machen, kommt diesen Entdeckungen eine über das Astronomische weit hinausgehende Bedeutung zu. Wer erkannt und verinnerlicht hat, dass er oder sie in einen von grosser Weisheit geordneten Kosmos hineingestellt ist, wird dem Dasein anders begegnen können als derjenige, der sich verloren in einem rein zufällig entstandenen Weltall glaubt.

Hartmut Warm versteht es, die astronomischen und harmonikalen Inhalte auch für Laien verständlich darzustellen und mithilfe von Computerprojektionen zu einem eindrucksvollen Erlebnis werden zu lassen.



Hartmut Warm ist Programmierer, Wasserwirtschaftsingenieur, mit einer Ausbildung zum Dozenten für bewusstes Musikhören (Musicosophia). Langjährige Studien zur Geschichte der Sphärenharmonie und zur planetarischen Astronomie. Umfangreiche Vortragstätigkeit über die von ihm aufgefundenen Ordnungsstrukturen im Sonnensystem und ihre Bedeutung für unser Weltverständnis. Er arbeitet als Autor und freier Forscher in Hamburg.



# Zwischen Kopf und Kragen

Seminar mit Werner Schmidt

Sonntag, 15. Januar 2017, 10 bis 17 Uhr

Fondation Lascaux, Brütisellen

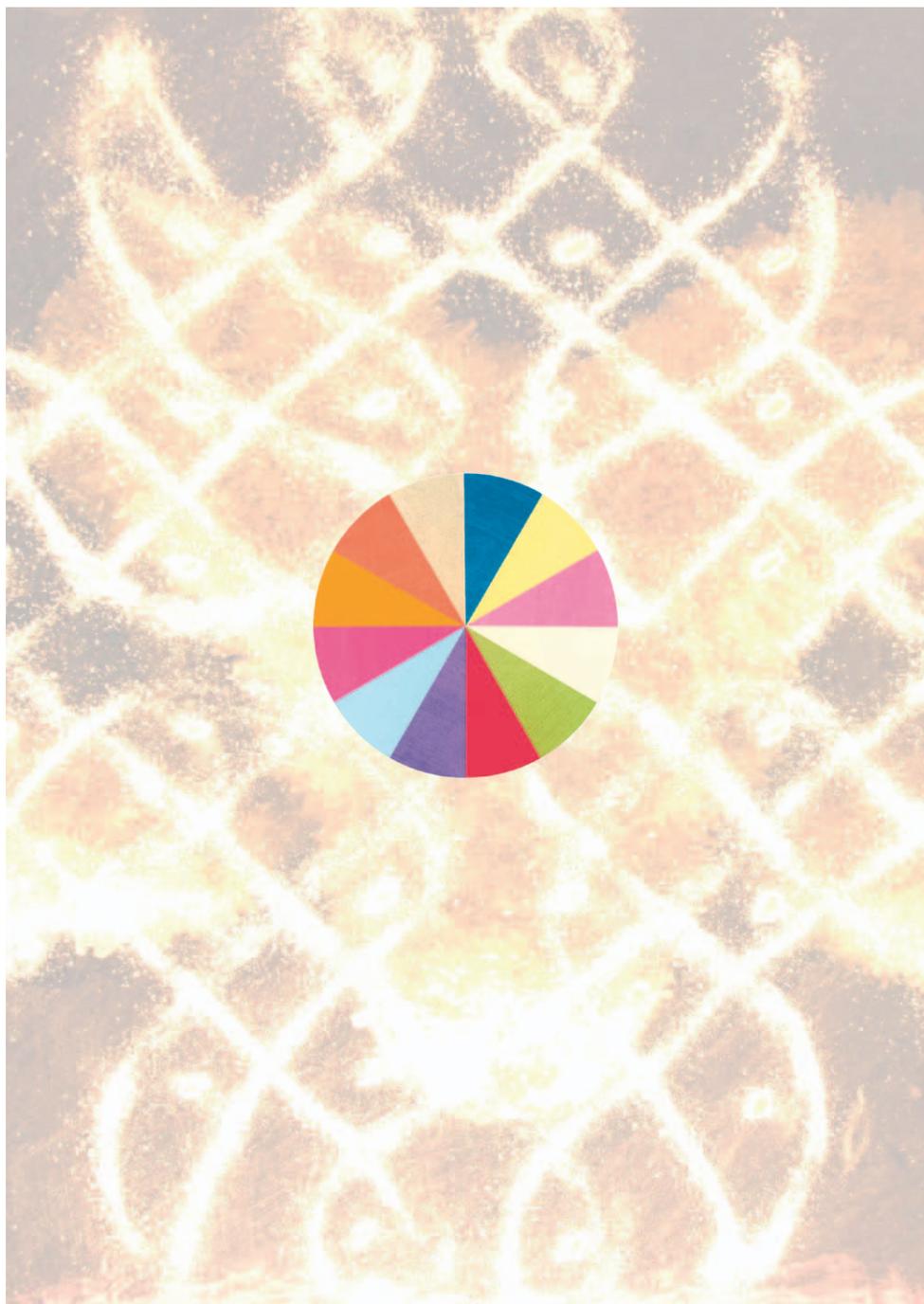
Der Blick in den Spiegel zeigt dein Antlitz – was aber siehst du darin? Etwas sehr Vertrautes, etwas Fremdes – gar etwas recht Unbekanntes? Was dir da entgegenblickt, wollen wir in diesem Workshop voller Neugier erkunden.

Malend erleben wir die Verwandlung unseres Selbstbildes, seine verborgene «Naturgeschichte» – eine erhabene Landschaft vielleicht – ein wildes oder zutrauliches Tierwesen. Deine Augen werden zu klaren Bergseen, die Stirn zum Horizont, an dem sich Nase und Wangen zu Gipfeln und Hügeln erheben, und aus seiner Höhle spricht dein Mund zu dir: ein sprudelnder Quell aus der Tiefe. Erstaunt wendest du dich wieder deinem Spiegelbild zu und erkennst augenblicklich dein anderes Bild: Ich bin Teil der Schöpfung, teile ihre unendliche Vielfalt und Schönheit, ihre Neugeburt, Stunde um Stunde. Ich bin willkommen und liebevoll in ihr geborgen.

Bei diesem Abenteuer setzen wir ganz auf die Weisheit und die Kraft der Farben, die, zusammen mit geführten Meditationen, unsere Reise behutsam begleiten werden. Was ihr also braucht, sind keine malerischen Erfahrungen, dafür aber Mut und einen vertrauensvollen Blick auf euch selbst.



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.



# Die Spur der Farben zur weiblichen Kraft

Seminar mit **Barbara Diethelm**

Sonntag, 19. Februar 2017, 10 bis 17 Uhr

Fondation Lascaux, Brütisellen

In diesem Seminar wollen wir die Anbindung an unsere weiblichen Urkräfte stärken. Dieser Weg führt über die Farben, die uns die Türen und die Räume dahin öffnen. Der Aspekt des Weiblichen in uns teilt sich durch Intuition, durch innere Bilder, durch Gefühle und Herzenswissen mit.

Durch ihre Kohärenz, ihre Ordnungs- und Wirkungskraft, geben uns die Schöpferstrahlfarben den sicheren Raum, der es erlaubt, uns in ganzer Tiefe einzulassen. Indem wir uns auf die einzelnen Farben mit ihren Wesenskräften konzentrieren, nähren wir den empfangenden Teil in uns: sodass wir an die Quelle der Lebensenergie und an unsere innere Führung angeschlossen sind. Über geführte Meditationen und dem aktiven Malen erspüren wir, in welchem Bereich wir unsere weibliche Kraft leben und zum Ausdruck bringen, aber auch, wo Konditionierungen und Barrieren (individuelle wie kollektive) uns daran hindern: Wo nehme ich mir zu wenig Zeit und Raum, wo suche ich Antworten und Bestätigungen im Aussen, wo habe ich das Gefühl, meine Lebenswelt kontrollieren zu müssen? Das Annehmen der weiblichen Kraft bewirkt, dass wir uns vorbehaltlos hingeben können; getragen von einem Urvertrauen öffnen wir voller Zuversicht unser Herz und würdigen das Weibliche wie das Männliche.

Das Seminar richtet sich an alle Frauen und Männer, die einen unerwarteten Zugang zu Farben erleben und überraschende innere Bilder entdecken möchten.



Barbara Diethelm ist Malerin, Mitgründerin der Fondation Lascaux und Inhaberin der Firma Lascaux. Sie hat Malerei und Geisteswissenschaften studiert. Ihr besonderes Interesse gilt dem ganzheitlichen Aspekt der Farben und ihrer ordnenden Kraft. Über Farben verschiedene Bereiche zu verbinden und uns zu unserer eigenen Schöpferkraft zu führen, ist ihr ein Herzensanliegen.

# Tanz mit den Farben – Tanz mit den Elementen

## Seminar mit Thea Keats Beaulieu

(in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung)

Donnerstag, 6. April 2017, 10 bis 17 Uhr

Tanzsaal Sternen, Wangen-Brüttisellen

Im ersten Teil dieses Seminars lernen wir die Qualitäten und Bewegungen der Elemente kennen: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese fünf Elemente basieren auf den Prinzipien der ayurvedischen Medizin und der Arbeit von Dr. Randolph Stone. Sie umgeben uns und leben als Energien in uns.

In diversen Übungen lernen wir, unsere Gefühle als Körperempfindung wahrzunehmen. So können wir jedes Element als Freund erleben. Ziel dabei ist es, flexibel und weich zu werden, damit wir von einem Element zum anderen fließen können. Auch lernen wir die Musik der verschiedenen Elemente und die Bewegungsmetaphern aus Isadora Duncans Repertoire kennen. Diese Bewegungen richten sich an alle Bewegungsniveaus und an alle, die die Elemente jenseits intellektuellen Verstehens erfahren möchten.

Bewegen ist, wie das Atmen, essenziell für das Leben. Je mehr wir uns bewegen, desto glücklicher und gesünder sind wir. Je flexibler wir sind, desto mehr können wir dem Fluss des Lebens folgen, mit seinen Hindernissen mitgehen – und umso leichter wird unser Leben.



Thea Keats Beaulieu (USA) ist die Direktorin von Bio-Sonic Enterprises. Sie ist Tänzerin, Tanztherapeutin, Bewegungslehrerin und Polarity-Therapeutin. Thea war Solotänzerin der Isadora Duncan Dance Company in San Francisco. Ihr besonderes Talent ist es, den Menschen über den Tanz, die Farben und über die fünf Elemente zu seinem ganz individuellen Ausdruck zu führen.



Der zweite Teil des Seminars ist eine Reise durch die Farbwelten, in der wir Fähigkeiten erfahren, mit Klang und Farbe zu arbeiten. Jedes Element entspricht einer Farbe. Mithilfe des *Color Guide*\*, dessen Farbtheorie auf den Prinzipien der Polarity-Therapie nach Dr. Randolph Stone beruht, entdecken wir, welche Farben wir als Unterstützung benötigen, um gewünschte Qualitäten in unserem Leben zu verstärken. Unter der Verwendung von Stimmgabeln, Affirmationen, Geschichten und Zeichnungen sowie der Vorstellung, Farbe einzuatmen, möchten wir unsere Fähigkeiten wie Selbstwertgefühl, Kommunikation und kreativen Selbstaussdruck erhöhen.

\*Aus dem Buch «Color worlds» von Thea Keats Beaulieu.



**Vorschau**  
**10 Jahre**  
**Fondation Lascaux**  
**ein Anlass zum Feiern.**

**Mit Musik, Tanz,  
Poesie und natürlich  
allen Farben  
der Schöpfung  
und der Liebe.**

**19. und 20. August 2017**  
**im Seehof Küsnacht**

**Weitere Informationen**  
**[www.fondation-lascaux.com](http://www.fondation-lascaux.com)**

## Übersicht Seminare und Vorträge

---

<b>Stimmklang – Farbenklang</b> Seminar mit Ursula Huggenberger und Barbara Diethelm Ort: Fondation Lascaux, 8306 Brüttisellen	Sonntag, 30. Oktober 2016 10 bis 17 Uhr CHF 240.–
<b>Innere Ausrichtung – Atem – Bewegung</b> Workshop mit Jagadeesan Kamalan und Barbara Diethelm Ort: Ashtanga Shala, 8340 Hinwil	Samstag, 19. November 2016 13 bis 17 Uhr CHF 120.–
<b>Metamorphosen und Symbolik im Planetensystem</b> Vortrag mit Hartmut Warm Ort: Fondation Lascaux, 8306 Brüttisellen	Donnerstag, 1. Dezember 2016 19 bis ca. 21 Uhr CHF 20.–
<b>Zwischen Kopf und Kragen</b> Seminar mit Werner Schmidt Ort: Fondation Lascaux, 8306 Brüttisellen	Sonntag, 15. Januar 2017 10 bis 17 Uhr CHF 180.–
<b>Die Spur der Farben zur weiblichen Kraft</b> Seminar mit Barbara Diethelm Ort: Fondation Lascaux, 8306 Brüttisellen	Sonntag, 19. Februar 2017 10 bis 17 Uhr CHF 180.–
<b>Tanz mit den Farben – Tanz mit den Elementen</b> Seminar mit Thea Keats Beaulieu Ort: Tanzsaal Sternen, 8602 Wangen-Brüttisellen	Donnerstag, 6. April 2017 10 bis 17 Uhr CHF 240.– (inkl. Lunch)
<b>Innere Ausrichtung – Atem – Bewegung</b> Workshop mit Jagadeesan Kamalan und Barbara Diethelm Ort: Ashtanga Shala, 8340 Hinwil	Samstag, 20. Mai 2017 13 bis 17 Uhr CHF 120.–

---

### Anmeldung und Auskünfte

Fondation Lascaux, Zürichstrasse 42, 8306 Brüttisellen

Tel. 044 807 41 22, [veranstaltungen@fondation-lascaux.com](mailto:veranstaltungen@fondation-lascaux.com), [www.fondation-lascaux.com](http://www.fondation-lascaux.com)

(Anmeldung auch über unsere Website möglich)

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Alle Angebote sind **inklusive** Materialien.

### Anmeldeschluss

10 Tage vor Seminarbeginn. Die Anmeldung wird schriftlich, inklusive Rechnung, bestätigt. Programmänderungen vorbehalten.

Fondation Broschüre, neue Ausgabe.  
Erhältlich kostenlos ab Oktober 2016  
unter [www.fondation-lascaux.com](http://www.fondation-lascaux.com)



© Copyright 2016 by Fondation Lascaux

---

© Bilder und Fotos

Titelbild	Barbara Diethelm
Seite 5	Barbara Diethelm
Seite 7	Jagadeesan Kamalan
Seite 8	Hartmut Warm
Seite 10	Barbara Diethelm
Seite 12	Barbara Diethelm
Seite 15	Thea Keats Beaulieu

