

Bewegen

Schweigen

Meditation

Singen

Improvisation

# SCHWEIGEN & IMPROVISATION

4. - 8. November 2020  
Berghotel Sterna, 7404 Feldis/GR

Leitung  
Fritz Hegi-Portmann, Zürich  
Manuel Oertli-Moeri, Wetzikon

# I Das Seminar

## 4-Tage-Seminar

von Mittwoch 18.00 bis Sonntag 12.00 Uhr mit durchgehendem Schweigen – auch beim Essen und in den Zimmern.

## Klar ritualisierter Tagesablauf

mit Morgensingen, Kurzvorträgen, Meditationen, thematischen Improvisationen in Kleingruppen, Naturerfahrungen im Freien, Bewegung.  
Du entscheidest selber, woran du teilnehmen willst.

## Das Konzept

basiert auf der Wahrnehmung von Resonanz, der Begegnung mit sich, der Gruppe und der Musik.

## Den Rahmen

bilden ein Kulturhaus mit Stille und Weitsicht in schönster Natur, verschiedene Kursräume und Zimmer, eine regional-biologische Küche.

## Der Prozess

führt durch Selbsterfahrung, Musik als Kommunikation, Meditation (ohne ideologische Richtung), Instrumenten- und Stimmerfahrungen, Naturerlebnisse in neue Kontakt- und Resonanz-Dimensionen der Beziehungsdynamik mit sich selber, der Gruppe, der Umwelt.

## Angesprochener Kreis

Eingeladen sind Menschen, die das Schweigen entdecken und mit freier Musik in Kontakt zu sich und anderen kommen wollen. Auch Meditations- und Musik-erfahrene sind willkommen.

Wir erleben und erkunden uns mit Stimme, Körper, eigenen (bitte mitbringen) und vorhandenen Instrumenten.

## Musikalische Voraussetzung

Lust am Spielen und an der freien Improvisation.



# I Stimmen von ehemaligen Teilnehmenden

„Der ritualisierte Rahmen, die Kurzvorträge, das Schweigen, die Heranführung zur Improvisation, die Klänge, der Rhythmus, das Essen, die Natur und das Ein-Teil-sein in einer inspirierten Gruppe hat es ermöglicht, mir selber in der Tiefe zu begegnen.“

Susanne

„Das Seminar versetzte meinen Kopf, mein Herz und meinen Körper in Schwingung. Mit dem äusserst kompetenten und sich gegenseitig ergänzenden Leitungsduo erlebte ich die Dynamik von Zuhören, Schweigen, Improvisieren innerhalb eines nicht nachlassenden Spannungsbogens bewertungsfrei.“

Robert

„Resonanz erleben mit Singen, Improvisieren, Zuhören, Meditieren und Sein.“

Matthias

„Die detaillierte Vorbereitung und professionell unterstützende Präsenz der Leitung schaffen einen Rahmen, in dem man sich gut aufgehoben und ermutigt fühlt, Neues auszuprobieren und der Kreativität freien Lauf zu lassen.

Eine Entdeckungsreise!“

Silvia

„Jede(r) ist willkommen. Ihr unterstützt uns alle, neue Fähigkeiten in uns und der Gruppe zu entdecken. Das Schweigen ist heilsam.

Ich fühle mich ganz eins, in mir selbst, gemeinsam mit der Gruppe, dem Haus, der Umgebung und dem ganzen Kosmos. (...)

Ich war nun drei Male dabei. Jedes Mal war anders, obwohl der bewährte Aufbau geblieben ist.“

Elisabeth

*Ich setzte meinen Fuss in die Luft - und sie trug.*

*Hilde Domin*

# I Die Rahmenbedingungen

## Leitung

**Fritz Hegi-Portmann**, Zürich

Prof. Dr., Musik-Psychotherapeut in freier Praxis, Musiker, Autor

[www.fritz-hegi.ch](http://www.fritz-hegi.ch)

**Manuel Oertli-Moeri**, Wetzikon

Musiktherapeut MAS in freier Praxis, Musiker, [www.canario.ch](http://www.canario.ch)

## Kurszeiten

Mittwoch, 4. Nov., 18:00 (Abendessen) bis Sonntag, 8. Nov., 12:00 Uhr (Mittagessen).

Die Tagesabläufe sind klar geregelt als Wechsel zwischen Morgensingen - Essen - Kurzvorträgen mit stiller Verarbeitung - Meditation - Improvisation - persönlicher Freizeit.

Das Schweigen dauert von Mittwoch ca. 22:00 bis Sonntag ca. 10:30 Uhr.

## Kursort

Berghotel Sterna

Sterna 12

7404 Feldis

[www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch), Tel. +41 81 655 12 20

Regionale und weitgehend biologische Küche.

## Kosten

Kurskosten + Vollpension im EZ\*\*\* mit WC/Dusche CHF 1'240.-

Kurskosten + Vollpension im EZ\*\* mit Etagedusche CHF 1'160.-

Kurskosten + Vollpension im EZ\* klein mit Etagedusche CHF 1'080.-

Kurskosten + Vollpension im DZ\*\*\* mit WC/Dusche CHF 980.-

Kurskosten + Vollpension im DZ\*\* mit Etagedusche CHF 930.-

Reduktion der Kurskosten bei finanziellen Schwierigkeiten auf Anfrage.

## Information und Anmeldung

Manuel Oertli

Zürcherstrasse 29

8620 Wetzikon

Tel.: +41 44 932 19 69 / Mail: [info@canario.ch](mailto:info@canario.ch)