

Spielen

Bewegen

Singen

Meditation

Schweigen

Improvisation

SCHWEIGEN & IMPROVISATION

5. - 19. Oktober 2025

Seminarhaus Lindenbühl, Trogen/AR

Leitung:

Fritz Hegi-Portmann, Zürich

Manuel Oertli-Moeri, Wetzikon

Das Seminar

4-Tage-Seminar

von Mittwoch 18.00 bis Sonntag 12.00 Uhr mit durchgehendem Schweigen – auch beim Essen, in den Pausen, 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 Seminarhaus mit Stille und Weitsicht in schönster Natur, verschiedene Kursräume und Zimmer, eine regional-biologische Küche mit Goût-Mieux-Zertifikat.

Der Prozess

führt durch Selbsterfahrung, Musik als Kommunikation, Meditation (ohne ideologische Richtung), Instrumenten- und Stimmerfahrungen, Naturerlebnisse, 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. Meditations- oder Musik-Unerfahrene sind ebenso willkommen wie Erfahrene. Wir erleben und erkunden uns mit Stimme, Körper, eigenen (bitte mitbringen) und vorhandenen Instrumenten.

Musikalische Voraussetzung

Lust am Spielen und an der freien Improvisation.

Stimmen von ehemaligen Teilnehmenden

Für mich waren diese Tage Abenteuer und Inspiration zugleich. Ich nehme daraus die Erkenntnis mit, wie entscheidend wichtig es ist, ein persönliches Umfeld zu wählen, in dem ich mein Licht scheinen lassen kann.

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

In Resonanz gehen und dabei erleben, dass sich unerhört wundervolle Musik lebendig miteinander gestaltet, macht mir wärmende Lust auf weitere solche Erfahrungen. Die Benennung und Erforschung der fünf Komponenten erlebe ich wie ein durchlässiges Haltenetz im begeisterten Strudel. In der Woche nach dem Seminar bin ich hellhörig geworden für die Weiterentwicklung unseres Miteinanders mit Hilfe von Musik.

Claudia

Durch die Vorträge bekam ich ein neues Verständnis ihrer Komponenten. Das gemeinsame Singen schaffte in der Gruppe eine harmonische Vertrauensgrundlage und einen Freiraum, mich musikalisch in ungeahnter Weise zu zeigen. Und für meine Begegnungen im Alltag lernte ich, Dissonanzen weniger als Aufforderung zum Kampf oder Zwang zur Anpassung zu verstehen, sondern als Einladung zum Dialog, um in kreativem Wechselspiel neue Harmonien zu suchen.

Hans David

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

Die Rahmenbedingungen

Leitung

Fritz Hegi-Portmann, Zürich

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

www.fritz-hegi.ch

Manuel Oertli-Moeri, Wetzikon

Musiktherapeut MAS in freier Praxis, Musiker

www.canario.ch, www.mure.ch

Kurszeiten

Mittwoch 18:00 (Abendessen) bis Sonntag 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

Seminarhaus Lindenbühl

Lindenbühl 2

CH-9043 Trogen/AR

www.lindenbuehl-trogen.ch, Tel. +41 71 344 13 31

kontakt@lindenbuehl-trogen.ch

Regionale und weitgehend biologische Küche.

Kosten

Seminarkosten CHF 650.-

Zusätzlich zur Wahl:

- Vollpension im Einzelzimmer mit Etagendusche CHF 524.-**
- Vollpension im Doppelzimmer mit Etagendusche CHF 468.-**

Reduktion der Kurskosten bei finanziellen Schwierigkeiten auf Anfrage.

** Preise können sich 2025 noch leicht verändern.

Information und Anmeldung

Manuel Oertli

Zürcherstrasse 29

CH-8620 Wetzikon

Tel.: +41 44 932 19 69

Mail: info@canario.ch