

# *Musische Werkwoche*

Mit allen Sinnen leben und glauben

17. - 21. 8. 2024

himmel - w e i t

**A1**

## RHYTHMUSWERKSTATT

Einfacher Einstieg in Percussion und Co

Mit Claves, Guirro, Rassel, Caxixi, Cabasa, Triangel etc. werden wir verschiedene lateinamerikanische und Pop-Rhythmen lernen und übereinander legen. Als Trommel-Grundlage nutzen wir die Djembe. (Wer eine zuhause hat, bitte mitbringen!)

Aber auch viele Alltags-Gegenstände eignen sich hervorragend zur Percussion. Ihr werdet überrascht sein, was für großartige Instrumente Löffel, Gabeln, leere Dosen, Becher usw. sein können.

Alle Rhythmen sind einsetzbar zur Liedbegleitung von Pop, Folk und NGL – auch für Kinder. Unsere Rhythmen-Vielfalt ergänzen wir durch Bodypercussion, Cup-songs und interessanten Rhythmus-Spiele. Musikalische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was wir brauchen: Freude am Musizieren.

**Herbert Adam**, Dirnstein  
Gemeindereferent und Liedermacher

**A2**

## WORTE MIT FLÜGELN

Gestaltung mit iPad und Papier

In diesem Kurs verwandeln wir Worte, Gedichte und Erinnerungen himmelweit und leicht in kleine Kunstwerke. Dafür arbeiten wir analog mit Stiften und Kreiden sowie digital mit dem Programm Canva an iPads.

Wähle ein Motto für das neue Schuljahr, deinen liebsten Psalmvers, ganz frische Naurogedanken oder Worte, die dir wichtig sind. Dann suchst du passende Farben, Schriften und Motive aus, um deinen Text ganz persönlich zu gestalten.

Jede Einheit beginnt mit einem Impuls, der dich zu einem neuen kleinen Kunstwerk aus Wort und Bild führt.

Eine Grundlage an Papier und Farben ist vorhanden. Wenn du etwas Spezielles nutzen magst, bring es gerne selbst mit. Bitte gib bei der Anmeldung an, wenn du ein Leih-iPad benötigst.

**Tina Pfeiffer**, Wiesbaden  
Religionspädagogin und Zusatzausbildung in Klangpädagogik und Sound Healing  
Computerschule Compikids  
[www.yogamitharfe.com](http://www.yogamitharfe.com)

**Cordula Vogt**, Taunusstein  
Grundschullehrerin

**A3**

## SINGEN IM CHOR

mit offenem Verdeck

.....gemeinsam tönen , atmen und klingen wir mehrstimmig im Chor. Diese wunderbare Erfahrung lässt den Körper und die Sinne mithilfe von unterschiedlichen Liedern und Songs weit werden- fast wie Cabrio fahren!

Auf diesen road-trip sind alle Erfahrenen und Unerfahrenen eingeladen, unter fachlicher Anleitung über die eigene Stimme mehr zu erleben.

**Dorothee Laux**, Limburg  
Sängerin, Chorleiterin und Gesangspädagogin

A4



## BIBLISCHE IMPULSE für die Seele

Unser Körper braucht Dehnung um beweglich zu sein und um etwas über das Normale gehen zu können. „W e i t e“ braucht es auch in Köpfen, im Glauben, in unserem Tun und in uns selbst.

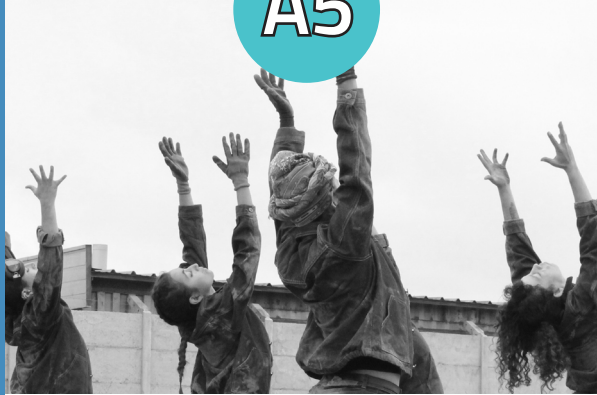
Die Bibel kann uns Inspiration sein, um uns wieder „Himmel w e i t“ auszuloten und neu bereichern zu lassen.

Wir wollen uns mit Körperübungen, Gebet, Meditation, Gesang und Austausch den biblischen Texten annähern und die Bibelworte mit unterschiedlichen Methoden und kreativen Elementen entdecken.

Bitte mitbringen: Deine Bibel und eine Decke.

**Walburga Wintergerst**  
Gemeindereferentin

A5



## EMPOWERMENT & THEATER spielerisch zu einem starken Auftritt

Mit anderen aus dem Moment heraus eine Geschichte entstehen lassen - komisch, berührend, dramatisch. Spielfreude, Fantasie und Emotionen freien Lauf lassen: Improvisation ist die schnellste Art, Theater auf die Bühne zu bringen.

Wir lernen, gemeinsam auf die eigene Intuition zu hören, uns überraschen zu lassen, auf unsere Spielpartner\*innen zu achten und gemeinsam eine Szene aus dem Moment heraus zu entwickeln. Um auf der Bühne schnell reagieren zu können, werden in abwechslungsreichen Schauspielübungen Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten geschult.

Ihr erhaltet außerdem zahlreiche Impulse, die Euch gestärkt in den Alltag gehen lassen, und sich auch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen umsetzen lassen.

Wir freuen uns auf Euch!

**Milena Fey**, Bonn  
Personalentwicklerin und systemische Coachin

**Claudio Vega Lopez**, Santiago de Chile/Nantes  
Künstlerischer Leiter der Theatercompagnie Plexus Solaris  
[www.plexussolaris.cl](http://www.plexussolaris.cl)

B1



## VIELFALT UND FREUDE IM TANZ Schritt für Schritt

Gruppentänze von Renaissance bis Pop, vom beschwingten Folklore-Tanz bis hin zum meditativen Kreistanz. Wir wollen Schritt für Schritt auf gemeinsamen TanzWegen Unbekanntem und Vertrautem begegnen und so tanzende Gemeinschaft erleben.

**Christiane Drescher**, Mainz  
Tanzpädagogin

**B2**

### HOLZ-NATUR-WERKSTATT

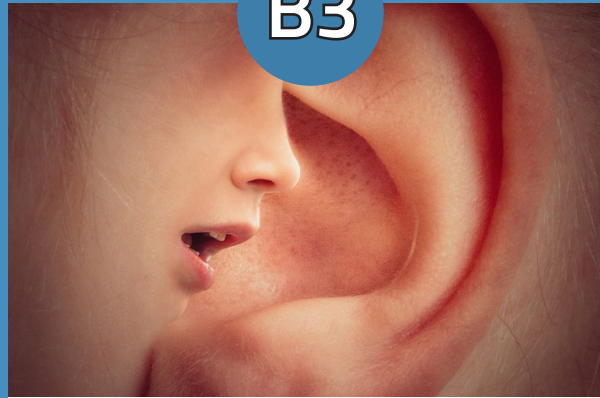
Ein Kurs der sich mit Holz beschäftigt

Den Bau einer Arche wie Noah werden wir nicht vollbringen können in unserem Kurs, aber wir werden auf seinen Spuren wandeln und uns von der Vielfalt inspirieren lassen.

Der Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt. Wir arbeiten vorrangig mit dem Material vor Ort und werden es verfeinern.

Mitzubringen sind Neugier und die Lust, Holz neu zu entdecken.

**Mikel Hogan**, Hamm  
Ergotherapeut und Tischler

**B3**

### INSPIRATION IM LIEDERRAUM

hören – atmen – singen – nachklingen lassen

Im LiederRaum stehen Lieder im Mittelpunkt, die uns ganz persönlich ansprechen dürfen.

Songs aus verschiedenen musikalischen Bereichen und Regionen.

Diesen Liedern werden wir uns nähern mit Stimmübungen, inhaltlichen und spirituellen Impulsen und natürlich mit unserem Singen. Musikalische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Worauf wir uns freuen, ist die Lust am Singen und die Bereitschaft sich auf neue musikalische und inspirierende Wege einzulassen.

**Herbert Adam**, Dirnstein  
Gemeindereferent und Liedermacher

**Dorothee Laux**, Limburg  
Sängerin, Chorleiterin und Gesangspädagogin

**B4**

### KREATIVE MALWERKSTATT

himmelBLAU & regenbogenBUNT

Endlich mal Zeit, in der deine Kreativität frei und bunt fließen kann. Wir machen so richtig blau ;-) Finden spannende Kontrastfarben ... Erinnern Bilder von blauem Himmel & weitem Meer und bringen sie aufs Papier... Mischen mit Pigmenten dein einzigartiges LieblingsBLAU ...

Dazu ist im offenen Atelier ein regenbogenbuntes Büffet angeordnet: Ein Vielerlei an verschiedenen Farben (Acryl, PanPastel, Ecoline, Gouache, Aquarell, Kreiden, NEU!! Pigmente etc.) und diverse Materialien stehen zur Verfügung.

Der Fokus liegt diesmal auf Arbeiten mit den wunderbar zarten PanPastels, Drucktechniken (Gel-printing, Stempeln&Schablonen) und Mixed media-Collagen. Wir spielen mit den Farben, probieren viel aus und lassen uns immer wieder neu überraschen... Dabei ist Malkleidung praktisch.

Mehrkosten für diesen Kurs ca.10€.

**Gaby Stegmann**, Münster  
Religionspädagogin und Malerin

B5



## KLANG-OASE

Auszeit für Körper, Geist und Seele

Es ist wichtig, uns immer wieder kleine Auszeiten zu nehmen: Zeit, um im Hier und Jetzt zu sein, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und uns selbst zu erlauben, einfach zu sein.

Dadurch können wir tiefe Entspannung erfahren, im harmonischen Einklang mit uns selbst verweilen und die Gedanken himmelweit ziehen lassen.

Wir wollen mit zauberhaften Klängen (Harfe, Klangschalen, Elfenklangkugel, Koshi, Isca Steel Drum, Sansula...) in unsere eigene Mitte kommen.

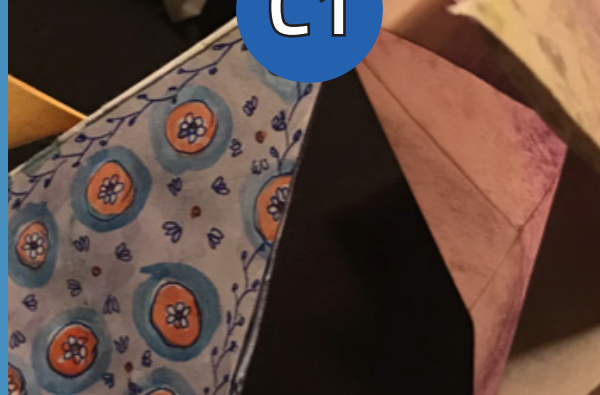
Dabei helfen uns einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen, Entspannungs- und Klangreisen und kreative Aufgaben. Das innere Kind darf neugierig werden, loslassen und genießen.

Viele dieser Übungen kannst du auch in deiner Arbeit mit Menschen unterschiedlicher Altersgruppen anwenden. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Bitte bringe dir eine Yogamatte, Handtuch/Decke/Socken?/Lieblingskuschelkissen mit.

**Tina Pfeiffer**, Wiesbaden  
Religionspädagogin und Zusatzausbildung in Klangpädagogik und Sound Healing  
[www.yogamitharfe.com](http://www.yogamitharfe.com)

C1



## PAPIERENE FREUDEN

Weniger ist mehr

Dieses Jahr werden wir nur mit Papier, Stiften und ein wenig Farbe arbeiten. Vielleicht nehmen wir noch hier und da einen Tropfen Klebstoff dazu oder einen Faden zum fliegen- lassen.

Ein Kurs für Alle, die Lust haben, es ein paar Stunden mit der achtsamen Herstellung papierener Schönheit zu versuchen. An jedem Tag werden wir uns einer Faltung widmen. Das passende Papier dafür werden wir selbst nach Lust und Laune dekorieren.

Geeignet sowohl für Grobmotoriker\*innen, die es herausfordernd finden, ihre feinen Begabungen zu entdecken, als auch für Feinmotoriker\*innen, die es gerne genau nehmen, sowie alle dazwischen.

Alle Ergebnisse sollen sich flach zusammenlegen lassen, sodass Rückreisefreundlichkeit auch per Bahn garantiert ist.

Jede\*r, der mitmacht, bringe bitte ein Buch mit, das das Lesen nicht lohnt (zum Zerschnippeln), sowie eine feine (Nagel-)Scherre, ein Mäppchen Lieblingsstifte- ob Füller, Filz- und Bleistift, Kugelschreiber. Wer im Besitz von Aquarellfarben oder ähnlichem ist, kann diese bitte auch mitbringen. Ein Grundbestand an allem, was wir benötigen, werde ich aber auf jeden Fall mitbringen.

**Lisa Kötter**, Münster  
freischaffende Künstlerin  
[www.strohzugoldlisa.blogspot.de](http://www.strohzugoldlisa.blogspot.de)

C2



## LANDART

Zwischen Himmel und Erde

Wir nutzen alles, was uns in die Hände fällt und zwischen die Finger kommt.

Wir lassen uns verführen von Naturmaterialien jeder Art und verwandeln es in kleine und große LandArt Kunstwerke. Wind und Wolken, Licht und Schatten vervollständigen unsere Werke und wir vergessen die Zeit.

Wir bringen mit: Lust auf Natur, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

**Mikel Hogan**, Hamm  
Ergotherapeut

C3



## HIMMLISCHE TEXTE

eine Schreibwerkstatt

Wer schon immer mal als Neuling in einen Schreibkurs reinschnuppern wollte, ist ganz herzlich willkommen ebenso wie natürlich alle mit mehr Erfahrung. In diesem Kurs machen wir uns durch verschiedene Methoden das Schreiben leicht, federleicht.

Deine eigenen Gedanken und Gefühle, die du sowieso mitbringst oder die dich in Naurod überraschen, haben ihren Platz unter der großen Weite des Himmels und finden ihn nun neu auf dem Papier.

Dieses Jahr lassen wir uns direkt vom Himmel inspirieren durch Fotos, Bilderbücher, Musik, Bibelverse und und und. So werden himmlische kleine Texte entstehen, die du mit der Gruppe teilen kannst, aber vielleicht auch Persönliches nur für dich selbst.

Meine Liebe zum Schreiben reicht, so weit der Himmel ist. Deine auch? Ich freue mich auf dich!

**Cordula Vogt**, Taunusstein  
Grundschullehrerin

C4



## SPIELERISCH HORIZONTE ERWEITERN

Metalog-Tools ausprobieren und kennenlernen

Neue Erfahrungen machen, sich selbst und andere neu kennenlernen und in einer Gruppe durch Erlebnisse zusammenwachsen, diese Möglichkeit bekommst du in diesem Kurs gezeigt.

Du kannst durch das Ausprobieren von verschiedenen Metalog-Tools erleben, wie gemeinsame Erfahrungen deine eigene Wahrnehmung über dich weitert und wie eine Gruppe durch lustvolles Erleben miteinander wächst.

Diese Erlebnisse verbinden Spaß, gemeinsames Lernen und Verstehen von anderen auf spielerische Art und Weise. Sie zeigen, wie Menschen in einer Klasse, in einem Team oder in einer Gruppe zusammenwachsen oder Inhalte spielerisch neu und anders vermittelt werden können.

Metalog-Tools sind verschiedene Methoden, die helfen, neue Erfahrungen zu machen und dabei Emotionen und Beziehungen ansprechen. Durch die Tools werden ganz unterschiedliche Lernfelder behandelt. In diesem Kurs werden dabei viele Tools ausprobiert und ihr Nutzen für verschiedene Felder aufgezeigt.

**Jody Antony**, Wiesbaden  
Leiter Amt für kath. Religionspädagogik  
Organisationsentwickler und Coach

C5



## TANZ UND SPIRITUALITÄT

Himmel-Weit

Besonders in den Ferien erleben wir die Weite, die es in unserem Leben gibt: Wir blicken auf Seen und Meere – und unser Blick wird ganz weit. Wir besteigen einen Berg und haben das Gefühl, „da berühren sich Himmel und Erde“. Wir kommen zur Ruhe und unsere Gedanken ziehen weiter und neue Ideen werden geboren.

Diese Gedanken und Gefühle möchte ich in Tanz und Spiritualität aufgreifen und dafür weiter Raum geben. Sie sollen uns bereichern und für unseren Alltag stärken.

Hierzu möchte ich gerne Raum geben: zu erforschen, zu bewegen, zu malen, vielleicht auch zu schreiben. In diesem Kurs gilt die Einladung Inne zu halten, achtsam für sich und somit auch für die anderen zu werden.

Weiterhin werden wir uns den uns stärkenden Gott bewusst machen, der uns in allen Lebenslagen ein liebender Wegbegleiter ist.

**Inge Stöckel**, Hanau  
Gemeindereferentin und Zusatzausbildung in Tanzpädagogik