

FREIDzeit im Februar 2025

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

(F. Kafka)



Licht Will – Kommen – Feier

Feierliches Gestalten mit und in der Natur zu Lichtmess – Imbolc – Brigid: Das zur Wintersonnenwende geborene Licht nimmt nun deutlich zu, der Winter wird verabschiedet und ein lichtvoller Neubeginn ist möglich.

Das neue Jahr ist ganz jung. In uns und in der Natur strebt es zu mehr Licht. Draußen weckt das wachsende Licht und die Wärme Pflanzen und Tiere aus dem Winterschlaf. Auch in uns wirken diese Impulse und wollen uns beleben, aktiv werden und Neues anpacken lassen. In verschiedenen Kulturen werden und wurden diese Tage am Februarbeginn gefeiert.

Wir verabschieden die dunkle Zeit und den Winter. Das Aufwachen im Außen und Innen verdeutlichen wir uns gemeinsam an diesem Vormittag mit allen Sinnen. Wir legen eine Verbindung zu unserer neuen Aufgabe in diesem Jahr und geben dem Kraft, was wachsen will.

Mit Gestaltung und Ausdruck anhand der Elemente Wasser, Schnee, mit Geschriebenem, Räuchern, Austausch uvm. Unterstreichen wir unsere Absichten. Sodass die lichtvolle, lebensbejahende und nach oben strebende Kraft im eigenen Leben konkret werden kann.

Danach lassen wir uns einen nahrhaften Eintopf mit frischem Brot schmecken.

Wann: Samstag, 1. Februar, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Achenweg 9, 5671 Bruck (Anfahrt mit Öffis möglich)

Kleidung: warme Kleidung, da wir im Freien sind

Mitzubringen: eine weiße Kerze/ Teelicht

Kosten: 20 Euro (incl. kulinarische Verpflegung)

Mögen sich lichtvolle Wege für dieses Jahr vor unseren Füßen auftun!

*Die Neugier steht immer an
erster Stelle eines Problems,
das gelöst werden will. (Galileo Galilei)*

Lebens - Kunst

Wenn es im Leben „läuft“, dann geht alles „wie geschmiert“. Wenn wir aber in Widersprüchen stecken, Anforderungen uns an die Grenzen treiben und wir in krisenhafte Zeiten das Leben nicht von der Butterseite spüren: Wie können wir unsere Klarheit fördern, was kann uns unterstützen und stärken? Wie finden wir zu einem guten Umgang mit unseren Gefühlen? Was lässt uns trotzdem zur Ruhe kommen, um dann mutig weiterzugehen?

Zahlreiche Menschen vor uns haben in diesen Situationen Lösungswege beschritten, darüber geschrieben und gesprochen. Somit ist eine Schatzkammer an (Erfahrungs-) Wissen entstanden, wie dem Leben und seinen Herausforderungen begegnet werden kann. Die Erkenntnisse gehen Hand in Hand mit denen der Psychologie, Philosophie und dem Heilwissen traditioneller Kulturen.

In diese Veranstaltungsreihe werden diese Alternativen vorgestellt und mit kurzen praktischen Anwendungen in der Gruppe, alleine oder zu zweit auf ihre „Alltagstauglichkeit“ überprüft. Die Zeit zwischen den Kursen kann zur Anwendung/ Übung im Alltag genutzt werden, individuell oder in einer Übungsgruppe.

Wir starten an diesem Abend mit Katie Byron und ihrem Buch und Methode „Lieben, was ist.“
(Weitere Themen: Die Kraft des Augenblicks, das Schattenprinzip, gewaltfreie Kommunikation, ...)

Wann: jeden 1. Freitag im Monat eine **Morgengruppe** von 10:00 – 11:30 Uhr;
Abendgruppe von 18:30 – 20:00 Uhr; **Übungsgruppe:** Freitag, 14:00 – 15:00 Uhr
Start: 7. Februar

Nimm mit: Schreibsachen für eigenen Notizen

Treffpunkt: Achenweg 9, 5671 Bruck

Beitrag: 18 Euro (Morgen-/ Abendgruppe), Übungsgruppe: 8 Euro

Treffpunkt: Achenweg 9, 5671 Bruck



Traum - Raum

„Ich erzählte meinen Traum, und plötzlich war ich hellwach und ganz bei der Sache.“

Träume eröffnen Räume, wo unser Selbst in einer oft ganz ungewöhnlichen Sprache mit uns redet. Manchmal sind es Blitzlichter, die bei einer Alltagshandlung aufleuchten, manchmal ist es eine Stimmung, die sich am Morgen breitmacht. Und auch wachrütteln können sie einen, mitten in der Nacht. Eines gilt für die Träume: Es sind Erfahrungsräume, die es in sich haben. Die abseits des Tagesbewusstseins und des rationalen Denkens uns mit ihren Rätseln und Botschaften etwas zeigen wollen. Erfahrungsräume, zu allen Zeiten und Kulturen einen wichtigen Platz einnehmen, da sie dem gelingenden Leben dienen.



Wir lernen Möglichkeiten kennen, Träume zu erinnern, individuell zu deuten und die Botschaften für den eigenen Alltag zu nutzen. Mit dem bereits erforschten Wissen und angewandten Techniken nähern wir uns dem Geschenk, das uns der Traum geben kann.

Zwischen den Terminen kann das Entschlüsseln der Träume geübt werden, entweder individuell, zuhause oder in einer Übungsgruppe (siehe Termin).

Wann: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 3. Februar, 18:30 - 20:00 Uhr bis 17. März; Übungsgruppe donnerstags, 6. Februar, 18:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Achenweg 9, 5671 Bruck

Mitzubringen: Schreibsachen für persönliche Notizen

Beitrag: 18 Euro, Übungsgruppe: 8 Euro

Stimmige Zeit – die Singstunde

„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.“ (Joseph F. v. Eichendorff)



Deine Stimme erheben und damit etwas Schönes schaffen – summen, fiepen, säuseln, trällern, sonor oder kratzig, gläsern oder rau – wir nehmen die ganze Bandbreite unserer Stimmen und machen daraus gemeinsam etwas Besonderes.

Die Freude am Singen steht im Mittelpunkt dieser Gruppe. Zu den Liedern von einst und jetzt aus aller Welt, aus den Hitfabriken und den gemütlichen Stuben kommt beim Singen der Körper ins Schwingen, die Mundwinkel gehen nach oben und die Zellen beginnen zu tanzen.

Wann: montags, ab 3. Februar, 15:00 – 16:15 Uhr und mittwochs, ab 6. Februar, 15:45 Uhr – 17:00 Uhr; **keine Vorkenntnisse nötig!**

Treffpunkt: Bruck/ Zell am See (Infos bei Anmeldung)

Beitrag: 5 Euro (incl. Noten/ Texte)

Gitarrenbegleitung

Beim Lagerfeuer, beim gemütlichen Beisammensein, bei kleinen Feierlichkeiten und Festen, auf der Alm, in der Adventzeit oder als abendliches Ritual: die Begleitung durch die Gitarre macht was her, gibt Stütze beim Singen alleine oder mit anderen und sorgt für Rhythmus und drive.



Wir lernen hier anhand gängiger und bekannter Lieder aus Pop, Schlager, Volksmusik und Evergreens die Grundgriffe für die Akkorde, sowie Schlag- und Zupftechniken kennen. So kann in jeder Situation die passende Liedbegleitung gespielt werden.

Das Gitarrenbuch, mit dem wir lernen, wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Wann: Dienstagvormittag (10 – 11 Uhr) und Dienstagnachmittag (15 – 16 Uhr)

Treffpunkt: Achenweg 9, 5671 Bruck

Beitrag: 10 Euro (exklusive Gitarrenbuch)

Mitzubringen: Gitarre, Notenständer, Bleistift und Radiergummi

Anforderung: keine Vorkenntnisse nötig

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ (V. Hugo)

Freies Tanzen - getanzte Freiheit

Ausdruckstanz dient einzig und allein dazu, mit dem eigenen Körper zur Musik das auszudrücken, wohin die Musik gerade führt, individuell und ohne Richtig oder Falsch. Tanzen ist die freie Bewegung, die keinem Zweck an sich dient, die keine Funktion erfüllen muss, außer angenehm zu sein. Dabei entdecken wir unseren Körper als unser ureigenes Instrument des Selbstaustdrucks.



Hier haben wir DEN Freiraum, um ins Spielen und Ausprobieren zu kommen. Dabei kann die ganze Palette an Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers genossen werden, und ist somit eine Quelle für Spaß und Freude.

Packende Musikstile, verschiedener Materialien (Stäbe, Tücher, ... thematische Inputs, Geschichten und Gedichte), Erprobung der Bewegungsqualitäten in Bezug auf Spannung-Entspannung, Erdanziehung-Leichtigkeit, gebundene-freie Bewegung, ... und Bewegungsinputs von Kopf bis Fuß bereichern das individuelle Tanzen, unser Körpergefühl und letztendlich unseren Handlungsspielraum. Auch Elemente aus dem afrikanischen Tanz, der Kreistanztradition oder Rhythmen mit Trommeln und Bodypercussion bereichern die Bewegungseinheiten.

Wann: Mittwoch, 5. Februar, 15:30 – 17:10 Uhr oder 18:30 – 20:10 Uhr bis 26. März oder Donnerstag, 6. Februar, 15:30 Uhr – 17:00 Uhr bis 27. März (je 8 Wochen)

Treffpunkt: Bruck/ Zell am See (Infos bei Anmeldung)

Beitrag: 18 Euro

Mitzubringen: bequeme Kleidung, 1 Matte, Wasserflasche; keine Vorkenntnisse nötig;

Intuition – der verborgene Kompass

*„Der Körper weiß alles. Wir wissen sehr wenig. Intuition ist die Intelligenz des Organismus“
(Fritz Perls)*

Öffnen wir die Tür zu dem Wissen, das nie erdacht werden kann. Das aus einer Quelle sprudelt, die nicht greifbar ist. Finden wir den Zugang zu den Wegweisern, die den großen Plan unseres Lebens am Schirm haben.

Mit verschiedenen Methoden verfeinern wir das Körperbewusstsein, schaffen gewollte Denkpausen,

schulen das „andere Denken“ und finden heraus, wohin wir schauen, hören, spüren können, um die persönliche Intuition im eigenen Leben zu entdecken.

Die Zeit zwischen den Kursen kann zur Anwendung/ Übung im Alltag genutzt werden, individuell oder gemeinsam in einer Übungsgruppe.



Wann: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10. Februar, 18:30 - 20:00 Uhr bis 24. März. Übungsgruppe: donnerstags ab 6. Februar, 13:00 – 14: 00 Uhr

Treffpunkt: Achenweg 9, 5671 Bruck

Mitzubringen: Schreibsachen für persönliche Notizen

Beitrag: 18 Euro; Übungsgruppe: 8 Euro

Ausblick März/ April:

Weide-Werkstatt: rund ums Herstellen von Weidezaun-Elementen oder eines „Weiden-Paravent“

Frühlings-Feier: Der Frühlingsbeginn wird mit der Tag- und Nachtgleiche im März gefeiert. Wir geben bei dieser Feier dem Wachstumsbeginn im Innen und Außen und dem Loslassen Form.

Es grünt so grün ...: Mit Kräutern und Nahrung den körperlichen Jungbrunnen beleben.

.... und vieles mehr :-)

Zu meiner Person:

Viele meiner Interessen haben gemeinsam:

- Die Liebe zur Natur und das Staunen über ihre unendliche Kraft und Erscheinung.
- Die Lebensgestaltung mit den Schätzen, die uns die Erde schenkt, wie Kräuter, Früchte, (ätherische) Öle ...
- Phantasie und ein intuitiver Zugang im Gestalten und Feiern der Naturbeziehung.
- Den Dingen genau auf den Grund gehen und von einer Sache möglichst viel erfahren und lernen.
- Intensivierung des Erlebens durch Musik, Tanz und Kreativität uvm.



Im Lauf der Jahre wuchsen die Erfahrungen aus meiner Tätigkeit als Kursleiterin, Tanzende, Musizierende, Mutter zweier Kinder, Lehrende, Schreibende, Begleiterin von Menschen in Umbruchzeiten und in Fortbildungen.

Meine abgeschlossenen Grundausbildungen umfassen die Musikwissenschaft (Universität Graz), Tanzpädagogik (Zentrum für Ausdruckstanz und Tanztherapie Graz), Ritualbegleitung (Akademie für Ritualgestaltung; konfessionsfrei) und Lehrerin (Pädagogische Hochschule Salzburg/ Linz).

„Ich freue mich auf spannende Begegnungen und Stunden, in denen wir gemeinsam lachen, staunen und entdecken!“

Anmeldung:

Rufen Sie an oder schreiben Sie ein Email mit Ihrer Anmeldung, Namen und Kontaktdaten. Sie erhalten dann die genauen Informationen (Treffpunkt, Änderung, ...):

info@FREIDzeit.at und 0650/ 3373210

Beitrag bitte auf folgendes Konto überweisen:

FREIDzeit

Raiffeisenbank Hohe Tauern

IBAN: AT57 3501 2000 0004 8405

BIC: RVSAAT 2S012