

Winterzauber, weißer Schnee,
Zeit wo ich nach innen seh'
Bilder, Träume und Visionen,
die tief im Verborgenen wohnen,
machen sich ganz still und leise
durch das Eis jetzt auf die Reise
(Arunga Heiden)



Liebe Klang- und Musikinteressierte,

gerne nehme ich diese Nachricht zum Anlass, mich ganz herzlich bei allen zu bedanken für die vielen Begegnungen, das gemeinsame Musizieren und die Verbundenheit, die sich immer wieder in den Veranstaltungen eingestellt hat. Ich wünsche allen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten und gesunden Start in das Jahr 2018. Lassen wir uns von dem überraschen, was das Jahr uns bringen wird.

Doch jetzt liegt zunächst die längste Nacht des sich verabschiedenden Jahres vor uns, aber auch schon die Zeit, die die Tage wieder länger werden lässt und wo das Licht ganz langsam wieder zunimmt. Der bevorstehende Jahreswechsel (natürlich ganz besonders die Wintersonnenwende) lädt ein, zu überprüfen, was mit möchte ins neue Jahr. Vielleicht gilt es, Dinge abzuschließen, damit Neues kommen kann. Am Ende dieser Nachricht habe ich euch dazu ein kleines Ritual für die Rauhächte, die Zeit zwischen den Jahren, aufgeschrieben. Wer mag, kann es gerne für sich durchführen.

Der Jahreswechsel ist auch für mich Anlass zu schauen, was ich in mein Leben lassen möchte. Das Ergebnis spiegelt sich in den nachstehenden Angeboten wider. Ich freue mich auf klangvolle und spannende Begegnungen:

- **Klangvoll ins neue Jahr starten**

Klangmeditation in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen

Freitag, 12. Januar um 19.30 Uhr

Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich



Wir beginnen diesen Abend mit einer geführten Atem- und Achtsamkeitsentspannung. So lassen wir den Alltag hinter uns. Danach lauschen wir den Klängen verschiedener Instrumente: Klangschalen, Gong, Sansula, Shanti und Körpertambura. Eine Phantasiereise führt uns dabei immer tiefer in die Entspannung. Nach einer Phase der Stille kommen wir wieder ganz ins Hier und Jetzt zurück. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Decken (können ggf. auch gestellt werden) sowie warme Socken mitbringen.

- **Einladung zu einem besinnlichen Singkreis**

am Sonntag, dem 14. Januar 2018 um 16.00 Uhr im ev. Pfarrheim Welschen-Ennest



Wir singen spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen.
Gestaltet wird der Singkreis von: Rafael Jouhet und Sigrid Baust

Nach einer Einstimmung mit verschiedenen Klanginstrumenten laden wir zum gemeinsamen Singen ein und freuen uns auf einen spannenden Kreis! Es geht nicht darum „gut“, sondern aus dem Herzen zu singen. Auch wer glaubt nicht singen zu können, ist herzlich eingeladen, sich von der Musik berühren zu lassen. Wir freuen uns sehr über eine freie Spende mit einem Spendenwunsch ab 5 €

- **Meditative Kreistänze zu Liedern von Gila Antara und Arunga Heiden in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen**
Montag, 22. Januar 2018, von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Beitrag: 8 €, Anmeldung erforderlich.



Die Lieder von Gila Antara und Arunga Heiden besingen häufig die Verbundenheit der Menschen untereinander, aber auch die Verbundenheit mit der Natur. Eine verstärkende Möglichkeit dieses zum Ausdruck zu bringen ist die Bewegung zur Musik - meistens durch den Kreistanz und manchmal auch frei im Raum. Ich lade ein, dass wir uns tanzend und singend verbinden und so unsere Achtsamkeit und Verantwortung für die Schöpfung zum Ausdruck bringen. Eine Klangmeditation lässt das Erleben nachwirken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **Offener Singabend im Kulturgut Schrabben Hof in Kirchhudem-Silberg**
Mittwoch, 24. Januar 2018, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Beitrag: 5 €
- **Mit Mantras und Liedern des Herzens das neue Jahr begrüßen in der Christuskirche, Werper Straße, Schmallebenberg**
Sonntag, 28. Januar 2018, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr, Eintritt frei, Spende erbeten.
Mit besinnlichen und stärkenden Liedern und Klängen wollen wir das neue Jahr begrüßen. Wir singen Mantras und Lieder des Herzens aus verschiedenen Kulturen. Zwischen den einzelnen Mantras können wir der Stille und dem Frieden in uns lauschen, die durch das Singen offenbar werden.
- **Eckhardt-Tolle-Abend in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen**
Montag, 29. Januar 2018, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
Mit Rolf Schirmacher und Sigrid Baust
Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich



„Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens. Das Gegenstück zur äußeren Stille ist innere Stille jenseits der Gedanken.“
Eingeladen sind alle, die sich mit der Philosophie von Eckhardt Tolle beschäftigen möchten.
Eckhardt Tolle ist in Deutschland bekannt geworden durch sein großes Werk „Jetzt“. Er bringt uns immer wieder nahe, wie wichtig es ist, in der Präsenz zu sein und den jetzigen Augenblick wahr- und anzunehmen. An diesem Abend üben wir dieses. Dazu hören wir zunächst einen kurzen Text von Eckhardt Tolle, danach werden wir durch Rolf Schirmacher in die Meditation geführt. Eine Gesprächsrunde zu dem Thema beendet den Abend.

- **Offenes Singen beim Verein Kompetenz gegen Brustkrebs**
Dienstag, 30. Januar 2018 von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr.
Diese Singgruppe ist offen für alle Interessierten. Wir treffen uns in der Kardinal-von-Galen-Straße 16 in Olpe.

Hinweis:

Der nächste Ukuleleabend findet wahrscheinlich am 07.02.2018 statt und der Nachholtermin für den Charlie Chaplin-Workshop, der witterungsbedingt abgesagt werden musste, ist der 02.02.2018. Weitere Informationen folgen.

Ein kleines Ritual zum Jahresende:

Die Rauh Nächte sind 12 Tage zwischen den Jahren und beginnen mit dem 25. Januar. Sie werden auch als heilige Nächte bezeichnet und sind eine Zeit der Besinnung - 12 Tage für dich: du kannst sie nutzen, um Rückblick auf das vergangene Jahr zu halten und Ausschau auf das kommende. Du kannst dich bedanken für das, was dir geholfen, dich unterstützt hat und Abschied nehmen von dem, was dich gehemmt und ausgebremst hat.

Dabei steht jeder Tag für einen Monat und die diesem Monat besonders zugeschriebene Kraft:

<i>Dezember:</i>	<i>Weisheit</i>	<i>Januar:</i>	<i>Stille</i>	<i>Februar:</i>	<i>Frieden</i>	WINTER
<i>März:</i>	<i>Aufbruch</i>	<i>April:</i>	<i>Neugierde</i>	<i>Mai</i>	<i>Strategie</i>	FRÜHLING
<i>Juni</i>	<i>Aktivität</i>	<i>Juli</i>	<i>Gesellschaft</i>	<i>August</i>	<i>Fülle</i>	SOMMER
<i>September</i>	<i>Intuition</i>	<i>Oktober</i>	<i>Ernte</i>	<i>November</i>	<i>Dankbarkeit</i>	Herbst

Achtet in dieser Zeit ganz besonders auf das, was euch begegnet, was ihr in der Natur beobachten könnt, wie ihr euch an den einzelnen Tagen fühlt. Wer mag, kann diese Dinge auch aufschreiben und darüber meditieren.

Ich lade euch ein, dass ihr inmitten der Weihnachtsbesuche euch am 25.12. ganz bewusst Zeit nehmt und darüber nachdenkt, was ihr nicht gerne mit in das kommende Jahr nehmen möchtet. Das können Gefühle, Situationen oder auch Gegenstände sein. Schreibt insgesamt 12 Dinge auf kleine Zettel und falte diese zusammen. Nun kannst du an jedem Rauh nachttag einen Zettel nehmen und einfach verbrennen - ohne ihn erneut anzusehen. Spannend wird es am letzten Tag, dann ist nämlich nur noch ein Zettel übrig. Diesen Zettel schaut du dir an, denn das wird das Hauptthema des neuen Jahres für dich sein. Jetzt fragst du dich sicher, was denn mit den 11 anderen Zetteln ist, die du nicht gelesen hast? Sei dir gewiss, dass auch diese Zettel bzw. das jeweilige Thema ihren Weg finden.

Ich freue mich auf viele Begegnungen bei der einen oder anderen Veranstaltung.

Herzliche Grüße

Sigrid

P.S.: Ich möchte, dass meine Informationen die Menschen erhalten, die sich dafür interessieren.

Deshalb darf diese Nachricht auch gerne weiterverteilt werden.

Wer jedoch diese Nachrichten nicht erhalten möchte, schicke mir bitte eine kurze Mail, damit ich ihn aus dem Verteiler nehmen kann.