

## Liebe „Mukos“ und Angehörige,

auch dieses Jahr bieten wir wieder ein sehr interessantes Seminar an, zu dem ich herzlich einlade.

### „Didgeridoo Workshop – Spaß für die Lunge“

Entdecke das älteste Windblasinstrument der Welt. Der Ursprung unserer Bläser findet sich in Australien. Ein hohler Eukalyptusast war dort der Ausgangspunkt einer unglaublichen Vielfalt.

Das Didgeridoo selbst ist ein facettenreiches Instrument, das ähnlich wie die Tuba gespielt wird. Speziell ist dabei die Artikulation der Töne und die Atemtechnik. Die ersten Schritte sind sehr leicht zu erlernen.

Das Didgeridoo-Spielen eignet sich als flankierendes Lungenfunktionstraining. Dabei ist jede Didgeridoo-Stunde unter Leitung von Jürgen Breuninger ein spannendes und lustiges musikalisches Abenteuer.

Es ist kein Wundermittel, sondern ein Schlüssel zu Motivation mit viel Spaß, Gutes für seine Lunge zu tun. Übungsinstrumente werden gestellt. Die speziellen Instrumente und Mundstücke sind hygienisch und erprobt. Jürgen Breuninger arbeitet seit 2004 regelmäßig erfolgreich mit Mukoviszidose Patienten in ganz Deutschland. Er begleitete 2008 als Didgeridoo-Lehrer die erste Studie in der Fachklinik Satteldüne. Seitdem wird er bundesweit von Kliniken und Regionalgruppen des Mukoviszidose e. V. für Vorträge und Workshops gebucht.

### „Focusing & Yoga“

Focusing wurde von Eugen Gendlin entwickelt und ist eine leicht zu erlernende körperorientierte Methode zum Anstoß kreativer Prozesse und zur Lösung persönlicher Probleme. Yoga ist eine Lebensphilosophie zur Unterstützung persönlicher Entwicklung. Das Wort Yoga aus dem Sanskrit bedeutet „anjochen, anbinden“. So soll sich inneres Erleben mit dem Körper zu einer Einheit verbinden, damit sich die Lebenskraft voll entfalten kann.

Die Verbindung beider Methoden fördert achtsames und liebevolles Wahrnehmen und Spüren im Inneren, wir kommen uns selbst nahe und lernen unsere Bedürfnisse und Wünsche besser kennen. Auf diesem Hintergrund möchte ich in der gemeinsamen Zeit die Möglichkeit bieten, eine innere Ruhephase zu erleben.

Neben den interessanten Vorträgen besteht genug Zeit für den Austausch untereinander. Ich freue mich auf euer Kommen!

Rosalie Keller

## Programm:

### Samstag:

### „Focusing & Yoga“ mit Frau Kramer

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 9 <sup>00</sup> Uhr  | Ankommen im Raum und Vorstellungsrunde             |
| 9 <sup>35</sup> Uhr  | Yoga – ein praktischer Eindruck                    |
| 10 <sup>15</sup> Uhr | Kaffeepause  |
| 10 <sup>30</sup> Uhr | Yoga und Focusing ein theoretischer Input          |
| 11 <sup>15</sup> Uhr | Focusing-Schritte erleben                          |
| 12 <sup>00</sup> Uhr | Mittagessen  |
| 13 <sup>30</sup> Uhr | Verbindung von Focusing und Yoga gemeinsam erleben |
| 15 <sup>00</sup> Uhr | Kaffeepause  |

16<sup>00</sup> Uhr

16<sup>45</sup> Uhr

18<sup>00</sup> Uhr

18<sup>30</sup> Uhr

19<sup>30</sup> Uhr

### Sonntag:

9<sup>00</sup> Uhr

10<sup>00</sup> Uhr

10<sup>20</sup> Uhr

12<sup>15</sup> Uhr

13<sup>30</sup> Uhr

14<sup>30</sup> Uhr

15<sup>00</sup> Uhr

### „Didgeridoo – Spaß für die Lunge“ mit Herrn Breuninger

Vortrag & Konzert  
Als Auftakt hält Herr Breuninger einen unterhaltsamen Vortrag zu seiner Arbeit mit Konzerteinlagen.

Basics & Tonerzeugung

Ende

Abendessen

gemütlichen Beisammensein mit Austausch

### „Didgeridoo-Workshop“

Artikulation von Tönen

Kaffeepause

Rhythmus & Atmung

Mittagessen

Didgeridoo & Percussion

Abschlusskonzert

Ende des Seminars