



FREIDzeit

im März/ April 2025

*„Das schöne am Frühling ist, dass er
immer gerade dann kommt,
wenn man ihn braucht.“ (J. Paul)*

Den Frühling herbei jodeln

Wohltuender Wechselgesang zwischen Brust und Kopf,

Spannung und Auflösung, Reibung und Harmonie.

Das Jodeln als sängerischer Weckruf im Frühling liegt in unserer Alpenregion eigentlich in der Luft. Hier ist eine der vielen Heimaten des bewegten Gesanges zwischen Brust- und Kopfstimme, unter anderem verwandt mit dem Dudeln in Wien oder dem Yodeling in Amerika.

Wir wecken unsere Lebensgeister beim beherzten Singen ausgesuchter Jodler. Spielerisch und mühelos erweitern wir die Bandbreite der eigenen Stimme in einem zwanglosen Ambiente. Und der Frühling sprießt gleich noch saftiger und grüner, wenn er in seinen Monaten auf diese freudvolle Weise musikalisch gelockt wird.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

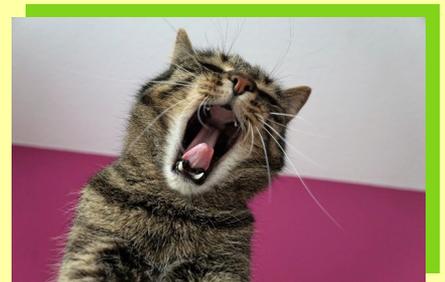
Vorschau: von Mai bis Ende Juni wird der Wonnemonat mit seinen Sinnesfreuden und den lustigen und lustvollen Seiten auf dem musikalischen Speiseplan stehen.

THEMEN-SINGEN: „Den Frühling herbei jodeln“:

Wann: Dienstag, 14 – 15:15 Uhr und Freitag, 18:30 – 19:45 Uhr
im März und April, Start: **7. März**, letzte Einheit: 25. April

Treffpunkt: Bruck, Achenweg 9 (bei Schönwetter im Freien)

Beitrag: 7 € (incl. Noten/ Texte)



Frühlingsfeier

Feierliches Gestalten mit und in der Natur zum Frühlingsbeginn

Die unaufhaltsame Erdenkraft, die in den Wiesen, Feldern, an den Bäumen und auch in unserem Leben wird spürbar – alles will wachsen!

Pflanzen und Tiere erwachen sichtbar aus dem Winterschlaf. Der Igel dreht seine Runden und auch uns treibt die neu erwachte Motivation um. Serotonin und Endorphin sorgen für Frühlingsgefühle, vieles erstrahlt in einem neuen Licht.

Wir begrüßen alles Erwachende. Mit allen Sinnen begreifen wir dieses Wunder, das jedes Jahr wiederkehrt. Und wir werden uns selbst als Teil dieser großen Wandlung bewusst, die wir achtsam, dankbar und liebevoll merken.

Mit Gestaltung und Ausdruck anhand der Elemente, mit Geschriebenem, Räuchern, Austausch uvm. unterstreichen wir unsere Absichten. So wird das Wachsen hinein in das neue (Vegetations-) Jahr konkret.

Danach lassen wir uns eine nahrhafte Frühlingskräuter-Eintopf mit frischem Brot schmecken.

Wann: Samstag, 22. März 10:00 – 12:00 Uhr

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

Kleidung: warme Kleidung (bei Schönwetter im Freien), wenn möglich in Gelb oder mit gelben Accessoires (Schultertuch, Haarband, ...)

Mitzubringen:

Kosten: 20 € (inkl. kulinarische Verpflegung)



Mögen sich unsere Vorhaben wie das frische Grün nach oben und zum Licht strecken und von unten, der Erde gut genährt werden!

Stimmige Zeit – die Singstunde

(keine Vorkenntnisse notwendig – Einstieg jederzeit möglich)

„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.

SING-EINHEIT:

Wann:, Montag, 15 – 16:15 Uhr und Donnerstag 17:30 – 18:45 Uhr

Treffpunkt: Bruck (Infos bei Anmeldung)

Beitrag: 5 € (incl. Noten/ Texte)

Wilde Kräuter Exkursion

„Die Natur ist die beste Apotheke.“ (Sebastian Kneipp)

An den Tagen des Vollmondes steckt in den oberirdischen Pflanzenteile besonders viel Energie. Bei einer Exkursion finden wir alles, was „herunter“ schon für unser Wohlbefinden sprießt, bestimmen es und genießen es gemeinsam bei der Jause im Grünen.

Neben den saisonalen Energiepaketen geht es über Stock und Stein zu einigen feinen Platzerln, mit offenen Sinnen nehmen wir das Frühlingserwachen und die Besonderheiten der Umgebung wahr. Danach ist der Blick geschärft, um die Kräuter vor der eigenen Haustüre entweder für den Salat oder für die persönliche Teemischung jederzeit zu sammeln.



EXKURSION „Wilde Kräuter“:

Wann: 2 Termine zur Auswahl: Freitag, 14. März oder Samstag, 15. März, 9:30 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Bruck, Achenweg 9 (mit Anmeldung)

Ausrüstung/ Voraussetzung: Trittfestigkeit, wasserdichtes und knöchelhohes Schuhwerk, Getränk, Sonnenschutz, Brot/ Jause,

Beitrag: 28 € (incl. „Wilde Kräuter-Aufstrich“ zur Jause)

Traum-Raum

Persönliche Träume verstehen - Lebensentfaltung fördern

In Träumen spricht unser Inneres in einer oft ungewöhnlichen Sprache zu uns. Als Blitzlichter, die uns während des Tages wieder einfallen oder eine Stimmung, die sich am Morgen breitmacht können sie beglücken, aber auch verwundern, verwirren und aufrütteln.

Bilder und Szenen zeigen darin unsere persönlichen Widersprüche und Widerstände, Hemmnisse und Sehnsüchte in gleichnishaften Bildern und Szenen. Der Traum vermittelt uns aber auch unsere Fähigkeiten zur Lösung von Widersprüchen, zur Heilung von Verletzungen und Wunden und zeigt uns, wenn wir unsere „Lektionen“ gelernt haben.



„Denn unser Hirn weiß mehr, als wir denken. Wer sich dieser wundersamen Gabe bewusst ist, erfährt nicht nur mehr von sich, sondern vor allem das Wesentliche.“ Dieses Wesentliche macht uns den Traum zum besten Freund und maßgeschneiderten Lebensbegleiter. Er vermag uns den Weg zum freudvollen Leben und dem Leben aus der Fülle und Klarheit zeigen. *„Wer seine Träume Schäume nennt, gleicht einem Menschen, der Kugeln aus Gold wegwirft, weil er meint, sie seien nichts wert.“* (U. Böschmeyer, Psychotherapeut)

Basisinfos: Lebensentfaltung fördern durch Kennenlernen der Grundlagen zum Traumverstehen (wöchentliche Einheiten), praktische Beispiele (keine Träume der Teilnehmer), anschaulich nachvollziehbares Basiswissen hilft, wertvolle Botschaften der „Traumgeschenke“ zu entschlüsseln; Auszug der Themen:

- ★ Wie kann ich persönliche Träume erinnern?
- ★ Was können Personen, Tiere, Orte, Farben, ... in Träumen über Entwicklungsschritte und Lebensentfaltung sagen?
- ★ Was hat es mit der Symbolsprache in Träumen und Märchen auf sich?
- ★ Warum gibt es Alpträume und welche Möglichkeiten des Umganges mit ihnen haben sich bewährt?

BASISINFO-EINHEIT:

Wann: Montag, 19 – 20 Uhr und Donnerstag, 10 – 11 Uhr

Treffpunkt: Bruck (mit Anmeldung)

Mitzubringen: Schreibsachen für persönliche Notizen,

Schnupper-Einheit: 10 €, reguläre Einzeleinheit 12 €; **3er-Block:** 32 €

Persönliche Traumbetrachtung: Befreiende Perspektiven durch das Verstehen der konkreten persönlichen Trauminhalte können für das eigene Leben nur umgesetzt werden, wenn die aktuelle Lebenssituation, Lebensgeschichte und Begleitumstände (Umzug/ Auszug der Kinder, Trennung, Krankheit, neuer Job oder Lebensabschnitt, Neuanfang, Konflikt uvm.) Berücksichtigung finden. Hier wird die Möglichkeit geboten, bei geschütztem Rahmen im Einzelgespräch persönliche Traumbilder hinsichtlich ihrer Botschaft für das eigene Leben zu betrachten. Damit kann die Traumsprache zur Wandlung von hindernden hin zu befreienden Perspektiven im eigenen Leben konkret werden.

TRAUMBETRACHTUNGS-EINHEIT:

Wann: Montag, ab 20:10 Uhr, Donnerstag, ab 11:10 und nach Vereinbarung (Dauer/ Einheit: 45 Minuten)

Treffpunkt: Bruck (Infos bei Anmeldung)

Beitrag: 30 Euro

Gitarrenbegleitung lernen

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

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

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

Wann: Dienstag, 16 – 17 Uhr

Treffpunkt: Bruck (mit Anmeldung)

Beitrag: 10 Euro (exkl. Gitarrenbuch)

Mitzubringen: Gitarre, Notenständer, Bleistift und Radiergummi



Freies Tanzen – bewegt, belebt, beglückt

„O Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen.“ (Augustinus)

Angeleitete Tanzeinheiten wecken mit kraftvoller Musik aus allen Richtungen die Lust an der Bewegung.

Pflege deinen Bewegungsapparat, das Spüren von Balance, erweitere lustvoll deine Dreh- und Dehnfähigkeit im Spiel mit Schwerkraft und Leichtigkeit, **ohne richtig und falsch**. Verschiedene Materialien und Themen regen deinen tänzerischen Ausdruck an. **Gut begleitet** und in einem **wertschätzenden Rahmen** kann persönliches tänzerisches Gestalten kennengelernt und spielerisch erweitert werden.

Somit rückst du dir und deinem wunderbaren Körper mit jeder Tanzeinheit ein Stück näher, stärkst dein Körpergefühl und erweiterst deinen Handlungsspielraum. Mitunter nimmst du nützliche Erfahrungen und Anregungen mit in deinen Alltag. Entdecke deinen Körper (wieder) als dein persönliches **Instrument** deines spontanen **Selbstaudruckes**.

Es kommt zur Mobilisierung von Kopf bis Fuß im Rahmen der eigenen Beweglichkeit. Elemente aus dem afrikanischen Tanz, der Kreistanztradition und Percussion fließen ebenso ein.

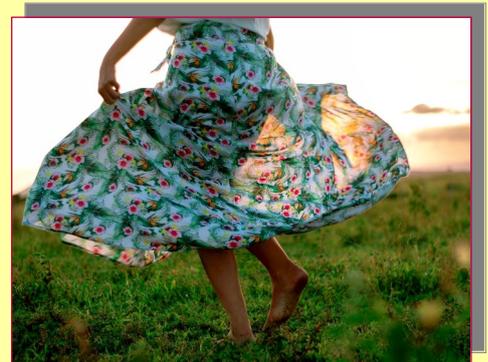
TANZ-EINHEIT „Freies Tanzen“:

Wann: Donnerstag 15 – 16:30 Uhr in Bruck

Mittwoch in Zell am See

Schnupper-Einheit: 13 €/ regulär 18 €; vergünstigte Blöcke: **6er-Block:** 88 €, **10er-Block:** 135 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Wasserflasche;





Musik-Frühstück

... lädt ein, den Morgen und das Wochenende singend zu begrüßen und damit in (noch) harmonische(re) Stimmung zu kommen. Bekannte und unbekannte Lieder rund um den Morgen, das Aufstehen, den jungen und noch unbeschriebenen Tag und das

nahende Wochenende läuten einen knackigen Tagesbeginn ein mit viel Potential für vergnügliche Folgestunden.

THEMEN-SINGEN „Musik-Frühstück“:

Wann: Freitag, 8:00 – 9:15 Uhr;

Treffpunkt: Bruck, Achenweg 9

Beitrag: 7 €

Das Leben feiern – die Fülle spüren

Liebevoll geborgen auf Mutter Erde und in wertschätzender Gemeinschaft mit der Schöpfung leben

Am ersten Tag der Woche erinnern wir uns, dass unser Menschenleben eine kleine Melodie in der großen und wunderbaren Weltensymphonie der Schöpfung ist. Dabei würdigen wir den Lauf unseres Lebens, des Alltags samt seiner guten Kräfte, Ereignisse, Menschen, Lebewesen, Pflanzen und Elemente, die ihn bunt, erfahrungsreich, herausfordernd, unvorhersehbar und letztendlich rund und wunderbar machen.

Bei Schönwetter unter freiem Himmel, bei Schlechtwetter drinnen gibt es eine bewusste Auszeiten aus dem alltäglichen Denken und Tun.

Zeit, um sich mit der lebensbejahenden und allem zugrundeliegenden

Kraft zu verbinden. In dieser angeleiteten Stunde kann mit Achtsamkeit und Entschleunigung Zeit und Raum für das entstehen, was Körper und Geist mit Ruhe, Dankbarkeit und der Gewissheit füllt, dass wir gut aufgehoben sind.

Wir nähren die liebevolle Zuwendung zu uns und zur Schöpfung, auf dass sie in unsere Handlungen und Begegnungen einfließt.



SPIRIT-EINHEIT „Das Leben feiern – die Fülle spüren“:

Wann: jeden 2. Sonntag im Monat, 9:30 – 10:30 Uhr

Treffpunkt: Achenweg 9, 5671 Bruck

Schnupper-Einheit: 8 € / regulär 10 €

Zu meiner Person:

Viele meiner Interessen gehen Hand in Hand mit Mutter Erde:

- 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 ...
- Phantasievolles Gestalten und Feiern der Naturbeziehung.
- Intensives Erleben von Musik, Tanz und Kreativität.



Ich liebe es, den Dingen genau auf den Grund zu gehen. So sind im Lauf der Jahre wertvolle Erfahrungen erwachsen aus meinen Tätigkeiten 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), Wanderführerin (VAVÖ Österreich), Ritualbegleitung (Akademie für Ritualgestaltung; konfessionsfrei) und Lehrerin (Pädagogische Hochschule Salzburg/ Linz).

„Ich freue mich auf spannende Begegnungen und heitere Stunden, in denen wir gemeinsam aktiv sind, genießen und Neues entdecken!“

Die Kurse sind (außer wenn es extra dazugeschrieben wurde)
ohne Vorkenntnisse buchbar.

Alle Angebote sind **ohne Bindung oder Mitgliedschaft**.

Ich bitte um **Voranmeldung**, da die Teilnehmerzahl bei Angeboten begrenzt ist.

Anmeldung

Rufen Sie an oder schreiben Sie ein Email mit Ihrer Anmeldung.
Sie erhalten dann weitere Informationen (Treffpunkt, Änderungen, usw...)
info@FREIDzeit.at oder **0650/ 33 7 3210**

Raiffeisenbank Hohe Tauern IBAN: AT57 3501 2000 0004 8405 BIC: RVSAAT 2S012