

25. JUNI - 30. JUNI
2023

SOMMERKURS
AFRIKANISCHES
TROMMELN
UND
TRIYOGA
IN
SÜDSCHWEDEN

Kristina Aspeqvist

Julia von Windheim



GEMÜTLICH, ENTSPANNEND, INSPIRIEREND, ENERGETISIEREND, ERÜLLEND.
GÖNNEN SIE SICH DIESEN SOMMER DIE GELEGENHEIT, IN DIE WELT DER
RHYTHMEN EINZUTAUCHEN UND INNERE RUHE ZU FINDEN.

Kristina Aspeqvist unterrichtet rhythmisches Verständnis und Trommeln aus verschiedenen afrikanischen Traditionen, wie Djembe-Musik und ghanaisches Trommelorchester. Auch andere Rhythmen, wie zum Beispiel Inspirationen aus der schwedischen Volksmusik, können Teil des Unterrichts sein.



Spieltechnik, Repertoirekenntnisse, Rhythmusverständnis, Koordination, Teamwork und Solospiel im Ensemble mit den dazugehörigen Rhythmusinstrumenten, sowie Singen und Tanzen bei einem der erfahrensten Schlagzeuglehrer Schwedens.

Ergänzt wird unser Retreat durch Triyoga und Meditation.

Triyoga-Lehrerin ist **Julia von Windheim** aus Deutschland. Sie praktiziert seit 30 Jahren Yoga und unterrichtet seit 23 Jahren. In der Nähe von Lübeck in Norddeutschland leitet sie seit 17 Jahren ein Zentrum für Triyoga und Yogatherapie und macht seit 13 Jahren auch selbst intensive Yogatherapeuten- und Triyogateacher-Ausbildungen. Seit etwa 20 Jahren hat sie sich auf Triyoga – das Yoga der Wellen – oder Ozeanyoga spezialisiert.

Du tauchst ein in die Tiefen deines inneren Ozeans und lässt dich von der Fantasie tragen und bewegen.

Sanfte Bewegungen in der Entschleunigung, das Gefühl getragen zu werden und die Hingabe.... Und für jeden geeignet. Das ist Triyoga in kurzen Worten. Es ist da, um erlebt zu werden. Kein einziges Wort könnte dieses tiefe Gefühl beschreiben, das Sie haben, wenn Sie es praktizieren.



Das äußere Erlebnis wird durch das innere Gefühl perfekt ausbalanciert. Schlagzeuglehrerin Kristina Aspeqvist studiert und spielt seit ihrer Kindheit afrikanische Trommeln und unterrichtet seit über 30 Jahren. Sie hat viele Jahre in Westafrika gelebt und studiert und ist die erste in Schweden, die afrikanische Percussion als Hauptinstrument in der Musikausbildung an der Royal Academy of Music hat. Kristina, die an derselben Schule auch Komposition studierte, leitet ihre eigenen Musikgruppen sowie den Schlagzeugladen in Bagarmossen und wird oft als Komponistin für verschiedene Theater eingesetzt. Kristina wird in Ghana zur Vodou-Königin gekrönt, als Beweis für ihr Verständnis für lokale Musik und Kultur.

Essen: Das vegane Essen wird von Liga Appelgren aus Lettland zubereitet, die in Schweden lebt und sich mit Landwirtschaft und veganem Essen beschäftigt. Sie bekocht seit Jahren mit ihrem köstlichen, schönen und nahrhaften Essen diesen Kurs. Und alle liebten ihr Essen.

Zeiten: Wir treffen uns am **Sonntag, 25. Juni um 17 Uhr**. Es ist in Ordnung, ab 16:00 Uhr anzureisen. Der Kurs endet am Freitag, **30. Juni, gegen 13:00 Uhr**. Genaue Unterrichtszeiten werden vor Ort bekannt gegeben.

Dies sind intensive Tage mit Unterricht von morgens bis abends. Das Retreat ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Morgens vor dem Frühstück und zwischendurch gibt es Yoga und Meditation.

Kosten des Kurses: 400 Euro inklusive Anmeldegebühr. Studenten, Arbeitslose, Rentner erhalten einen Rabatt von 30 Euro. Wenn Sie sich vor dem 15. April anmelden, erhalten Sie einen Rabatt von 30 Euro. Wenn Sie in einem Zelt oder Ihrem eigenen Wohnwagen übernachten, erhalten Sie eine Ermäßigung von 30 Euro. Dabei sind nur zwei der Rabatte kombinierbar! Aufgrund der schwedischen Gesetzgebung müssen Unterkunft und Verpflegung separat vom Kurs gestellt werden. Wenn Sie sich dafür entscheiden, am Kursort zu wohnen und zu essen, was empfohlen wird, betragen die Kosten für Verpflegung und Unterkunft 200 Euro. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Anmeldung: Zahlen Sie die Anmeldegebühr von 100 Euro an

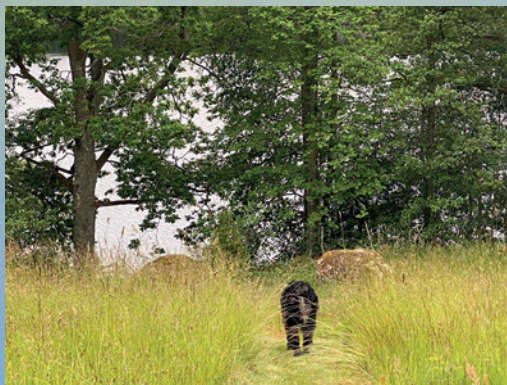
BENDOULA AKTIEBOLAG IBAN SE39 8000 0800 6900 3188 1840
BIC SCHWEDESS
Der Name der Bank ist Sparbanken Eken

Wenn es irgendwelche Probleme gibt, lassen Sie es mich wissen. Denken Sie daran, zu schreiben, von wem das Geld stammt. Und senden Sie eine E-Mail an: **info@rythmworks.se** mit Name, Adresse, Telefonnummer oder an **julia@aumdevi-triyoga.de**.

Die vollständige Zahlung muss spätestens am Tag des Kursbeginns eingegangen sein. (Rechnungen werden per E-Mail oder Post verschickt.)

Sollte der Kurs aufgrund zu geringer Anmeldungen nicht stattfinden, wird selbstverständlich das gesamte Geld einschließlich der Anmeldegebühr zurückerstattet.

Bei Absage der Teilnehmer wird die Anmeldegebühr nicht zurück-erstattet. Nach dem 15. Juni wird die restliche Kursgebühr nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes erstattet.



Die Lage: Ein hübsch renoviertes altes Bauernhaus aus dem 19. Jahrhundert im Dorf Kvisingsbo. Südlich von Växjö, nördlich von Karlskrona. Der nächste Bahnhof ist Emmaboda, der nächste Busbahnhof ist Rävemåla. Das Dorf liegt wunderschön auf Hügeln an einem See - mit eigenem Badeplatz direkt gegenüber, ideal zum morgendlichen Schwimmen - und ist umgeben von Weiden, Wiesen und Wäldern. Es gibt Kamine in fast jedem Zimmer und viel Holz. Der Hof ist leider nicht barrierefrei.



Extra-Angebot: In der Woche danach haben wir Freiwilligenarbeit auf der Farm, Workaway, sowohl für die Instandhaltung der Farm als auch für die Vorbereitung eines kleinen Musikfestivals vom 7. bis 8. Juli. Wenn Sie auch an diesem Zeitraum teilnehmen möchten, lassen Sie es mich wissen.
kristina@rythmworks.se

