

# RHYTHMIK



Landesverband  
Niedersachsen/Bremen e.V.  
Rhythmische  
Erziehung

# TAGE NORD

12.-14.09.2025



Rhythmik /  
Musik &  
Bewegung  
Nord e.V.

Seminarhof  
Proitzer Mühle

# LIEBE FREUNDE DER RHYTHMIK

VIELLEICHT ZUM LETZTEN MAL—VIELLEICHT DER ANFANG VON ETWAS NEUEM?

Workshops - Inspiration - Austausch - Entspannung - Ausblick  
RHYTHMIKTAGE NORD

Unsere Verbände LER und RMBV befinden sich in Auflösung : Die alte Vereinsstruktur scheint nicht mehr gefragt zu sein, obwohl es unter heutigen Gesichtspunkten wichtiger denn je ist, sich zu vernetzen und die Ideen und Konzepte der Rhythmik lebendig zu halten und weiter zu tragen. Das ist im direkten Austausch und Kontakt am besten möglich:

Also kommt zahlreich zu unserem wundervollen Wochenende voll mit  
Rhythmen, Tönen,  
Spiel, Spaß, Kontakt,  
Bewegung, Tanz, Input,  
Improvisieren, Ausprobieren,  
lecker Essen, guten Gesprächen und Landluft.

# UNTERBRINGUNG UND KOSTEN

Seminarhof Proitzer Mühle  
Proitze 3  
29465 Schnega  
(im schönen Wendland)

[www.proitzer-muehle.de](http://www.proitzer-muehle.de)

Telefon 05842 - 450

Kosten für Freitag 17 Uhr bis Sonntag 14 Uhr : **230 / 190 Euro** \* Für StudentInnen/Auszubildende **130 Euro\***

Die genannten Kosten verstehen sich inkl. Verpflegung, Unterbringung in Zwei- oder Mehrbettzimmern. Einzelzimmer stehen begrenzt gegen Aufpreis von 50 Euro zur Verfügung. Die Leihgebühr für Handtücher und Bettwäsche beträgt 11 Euro. Mit der Anmeldebestätigung versenden wir eine Anmeldeliste und Infos zu Fahrgemeinschaften und Zimmerverteilung.

Anmeldungen per Mail an [kontakt@rhythmische-erziehung.de](mailto:kontakt@rhythmische-erziehung.de) Um Ausfallgebühren zu vermeiden, ist die Anmeldung notwendig bis 31.05.2025. Bitte überweise die Teilnahmegebühr zeitgleich mit der Anmeldung auf das Konto des

LRE Niedersachsen/Bremen e.V.

Stadtsparkasse Hannover

IBAN: DE 09 2505 0180 0910 2301 88

Stichwort: RTN 2025

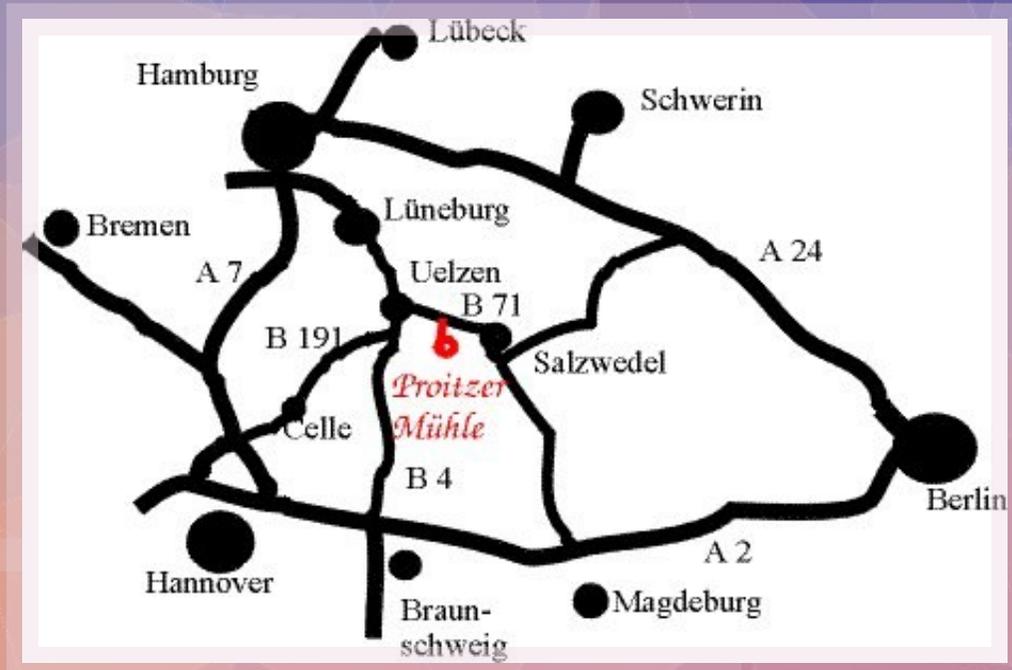
\* Für Mitglieder des LRE NieBre und RMBN e.V.

Dieser deutlich reduzierte Preis ist durch einen Rabatt möglich, den die Rhythmikverbände gewähren.

## ANREISE PER AUTO

Der **Seminarhof Proitzer Mühle** ist nicht leicht zu finden aber trotzdem gut zu erreichen z.B. in weniger als 2 Stunden von Hannover, Hamburg, Bremen oder Magdeburg.

Von der B71 zwischen Uelzen und Salzwedel biege - jeweils ungefähr nach 20 km - in Richtung Proitze ab und folge den Wegweisern zur Proitzer Mühle.



## ANREISE PER BAHN

Mit der Regionalbahn bis Schnega (Strecke Uelzen– Magdeburg).

Der Bahnhof ist 4 km vom Seminarhof entfernt.

**Taxi: 05844-661** (einen Tag vorher anmelden) [www.bahn.de](http://www.bahn.de)

Freitag	ab 17:00 Uhr		Ankommen	
	18:30 Uhr		Abendessen	
	20:00 Uhr	<b>Heike Bruns</b>	<b>Von Herzen singen– von Herzen tanzen</b>	
Samstag	8:30 Uhr		Frühstück	
	9:30 - 12:30 Uhr	<b>Hanne</b>	<b>Lotzkat</b>	<b>Ute</b> <b>Bühler</b>
	13:00 Uhr		Mittagessen	
	15:00 - 18:00 Uhr	<b>Ute</b>	<b>Bühler</b>	<b>Hanne</b> <b>Lotzkat</b>
	18:30 Uhr		Abendessen	
	20:00 Uhr	<b>Raum für Austausch - Gruppenimprovisation und Jamsession</b>		
Sonntag	8:30 Uhr		Frühstück	
	09:15 - 10:45 Uhr	<b>Hilde Kappes</b>	<b>The humour of voice and the sound of movement</b>	<b>N.N</b>
	11:00 - 12:30 Uhr		<b>N.N</b>	<b>Hilde Kappes</b> <b>The humour of voice and the sound of movement.</b>
	12:30 Uhr	<b>Abschluss der Tagung Aus-</b>		
	13:00 Uhr		Mittagessen	

## Tanztechnik

Sanfte Körperbewegungen am Boden werden mit dem Atemrhythmus praktiziert, der Muskeltonus wird mit unterschiedlicher Aktivität sensibilisiert. Die inneren Körperstrukturen werden wahrgenommen, vertieft und in ein neues Bewegungsmaterial gebracht. Bewegungen werden im Raum, am Boden, gemeinsam und allein praktiziert. Das Training orientiert sich an der Release-Technik und an innerer Körperarbeit, wie das Erspüren und Erkennen von Bewegungsansätzen und deren Verbindungen. Grundtechniken wie Rutschen, Drücken, Ausrichtung im Körper und im Raum, Koordination, Sprungkraft, Fallen, Schwünge und Drehungen werden trainiert. Auf dieser Grundlage werden Bewegungssequenzen zu dynamisch passender Musik praktiziert.

## Improvisation

Es werden Aufgaben zum Thema Raum, Zeit, Körper, Fokussierung auf seine eigenen kreativen Prozesse und die Interaktion untereinander gestellt. Die Empfindung und die Wirkung im Körper auch zu den anderen Mittanzenden im Raum wird intensiviert. Durch die Spontaneität, das Experimentieren, die physische Präsenz, die Neugierde und die Freude, entsteht ein Bewegungsmaterial in einer Echtzeit Komposition miteinander.

## Entspannung

Körperorientierte Meditation mit Sequenzen aus sanftem Lehnen, Dehnen, Klopfen und Ausstreichen an sich selbst und in Partnerarbeit werden geübt. Die Abfolgen lassen sich in den Alltag mit einbauen, so dass ein Gefühl von Ganzheit und physischer Präsenz entsteht.



**HANNE LOTZKAT**

## Mein Zwerchfell – mein Zuhause wahrnehmen, tanzen, singen



HEILKE BRUNS

VITA

Nach einer dynamischen Bewegungseinheit widmen wir uns ganz spezifisch dem Zwerchfell. Wir nehmen wahr, wie es sich dreidimensional zwischen Brustbein und Rippen aufspannt und an der Vorderseite der Wirbelsäule verankert. Anatomische Bilder, Berührung und Bewegung unterstützen uns dabei. Auch die Lungenflügel, die direkt mit dem Zwerchfell verbunden sind und das Herz umarmen, erforschen wir.

Diese innere Verbundenheit inspiriert zum Tanzen, alleine, zu zweit in der Gruppe. Wir werden dynamischer und spielen mit Atmung und Stimme. Die entstandene körperliche Präsenz unterstützt uns beim Singen und Gestalten eines groovigen Kanons. Mit der rhythmisch - künstlerischen Gestaltung dieses Kanons runden wir den Workshop ab.

**Heilke Bruns** Studium der Musik- und Bewegungspädagogik an der HMTM Hannover / Ausbildung zum practitioner und teacher of Body-Mind Centering® USA/Mentorin für Musiker\*innengesundheit. Arbeitsschwerpunkte sind: Körperbewusstsein, Tanzimprovisation, Musiker\*innengesundheit und Klavierimprovisation. Von 2017 bis 2019 Vertretungsprofessorin für Bewegung an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt. Seit 2012 Lehrauftrag Improvisation an der HfMT Hamburg.

*Mich begeistert es, Menschen einen vielschichtigen Zugang zu ihrem Körper und sich selbst zu eröffnen. Die Improvisation im Tanz wie auch in der Musik bildet das Kernstück meiner Arbeit.*



**HILDE KAPPES**

**VITA**

**Hilde Kappes** ist Sängerin und Musikerin, Diplom-Rhythmikerin, sowie Practitioner für Somatic Experiencing nach Peter Levine, unterrichtet an der UDK Berlin im Fach Rhythmik, Stimme und Bewegung, sowie in freier Praxis das ESSENTIELLE STIMM- (und MUSIK-) ERLEBEN: einzeln, in Kleingruppen und in Chören. Mehrere Preisauszeichnungen wie den Rhone Sur Pries in Bozen und den Prix Pantheon Deutschland.

„Meine Vision geht dahin, dass es eine künstlerisch kreative Kommunikation in einem „Ausdrucks-Feld“ gibt, welche in gegenseitigem Respekt handelt, mit Achtung und mit erhöhter Wahrnehmung aufeinander und dass Menschen den Prozess von künstlerischer Gestaltung im Entstehen erleben und zugleich als Gruppe Struktur und Offenheit mitbestimmen können.“

# The humour of voice and the sound of movement

## Stimme und ...

Unter welchen Bedingungen konnte in den letzten Jahren unser Ausdruck überleben? Welche Bedeutung haben Themen wie Nähe und Distanz auf Begriffe wie Resonanz - Kommunikation - Beziehung- Begegnung? Wo, wenn nicht im gemeinschaftlichen kreativen Tun, ist lebendige Erfahrung mit sich selbst und den anderen spürbarer?

Der Workshop „The humour of voice and the sound of movement“ offenbart uns, dass Stimme nicht nur künstlerisches, persönliches und sozial-interaktives Ausdrucks- und Kommunikationsmittel ist, sondern auch Resonanzvermittlerin: sie reagiert auf das, was ihr entgegen „strömt“ an Energie, Atem, Artikulation, Schwingung und Resonanz. Und sie kann zwischenmenschliche Resonanz verändern! Um so wichtiger ist es, Kommunikation und Beziehung mit zu gestalten auf phantasievolle, kreative, humorvolle Weise.

Über die Methodik der Rhythmik / Musik und Bewegung und mit der Interaktion verschiedener Mittel schafft Hilde Kappes einen natürlichen und sehr körperlichen Zugang zur Stimme. „The humour of voice“ heißt übersetzt nicht nur „der Humor der Stimme“ sondern auch die „Launen“ der Stimme. Sämtliche Facetten des Ausdrucks werden spielerisch aktiviert, Stimm-Umfang und Dynamik, Kraft und Leichtigkeit werden entfaltet. In einem kommunikativen und kreativen Kontinuum aus Stimme, Klang, Musik und Bewegung mit anderen Menschen entwickelt sich eine Art „neue B e g e g n u n g“. Improvisation wird zu einem unverzichtbaren Element zur positiven E n t w i c k l u n g gruppenspezifischer Energien und Resonanz an sich.

Tänzerin, Choreographin, Pädagogin, ausgebildet bei Else Lang (Köln), bei Rosalia Chladek ( Wien-Strasbourg ), unterrichtet im eigenen Tanzstudio „Tanzraum“ , Erwachsene, Jugendliche und Kinder - ist Dozentin in der Ausbildung, - ist Tänzerin und Choreographin diverser Tanzveranstaltungen, Performances und Tanztheaterstücken.

Die Arbeitsgemeinschaft Rosalia Chladek in Deutschland (ARC) ist Teil des Immateriellen Weltkulturerbes im Modernen Tanz. Von Bedeutung ist dabei die Chladekmethode von den Ursprüngen in die Zukunft.

Infos: link: [www.tanzraum-ute-buehler.de](http://www.tanzraum-ute-buehler.de)

link: [www.tanz-chladek.com](http://www.tanz-chladek.com)



**UTE BÜHLER**

## Tanzpädagogik

### Abenteuer- Tanzen! Abenteuer - Unterricht!

Nach einer theoretischen und praktischen Einführung in das Bewegungssystem von Rosalia Chladek (Tänzerin, Choreographin, Pädagogin) werden wir uns der Vermittlung im Tanzunterricht für Kinder und Jugendlichen zuwenden. Verschiedenen Fragen werden wir auf den Grund gehen: Wie gestalte ich den Unterricht? Welche Rolle spielt die Lehrkraft? Wie kreierte ich einen Spannungsbogen? Wie entwickle ich ein Thema? Wie übersetze ich das System in eine angemessene Sprache, die Kinder und Jugendliche auf eine Entdeckungsreise schickt. Wodurch wird Tanzen zum Erlebnis?

Bewegen wir uns, erleben wir uns als motorisches, emotionales, und denkendes Wesen. Die Arbeit mit und an der Bewegung hat eine fördernde Wirkung auf die Wahrnehmung, die Neugierde, die Lebendigkeit und das Selbstbewusstsein.

Im spielerischen Umgang mit den Prinzipien des Chladeksystems entwickeln wir verschiedene Bewegungsthemen. Musikalische und gegenständliche Impulse verwenden wir für Improvisation und Gestaltung.