



forum SOSOS | Elisabeth Tröndle | Rösslistrasse 5 | 9056 Gais
Tel. 071 790 03 71 | info@sosos.org | www.sosos.org

Sonnengesang – Stimme und Klang

EinKlangwochenende

→ mehr Infos unter: www.sosos.org

Wir entdecken einerseits unsere Stimme (Tönen/Singen/Klingen), die heilende Wirkung ihrer Klänge und wir suchen den Klang Gottes in der Natur. Auf dieser Reise zu uns selbst wird unser Energiefluss aktiviert. Durch die heilende Kraft der Klänge, die Entfaltung der Stimme und unserer Wahrnehmung werden wir mit unserer angeborenen Kraft, Kreativität und Freude verbunden.

Der Sonnengesang der Völker und Weisen wird uns auf dem Weg zum Einklang mit uns selbst, mit der Natur und allen Mitmenschen Leitfadens und Inspiration sein.

LEITUNG Steffi Schmid, Lehrerin für Stimm- und Körperarbeit und Meditation
DATUM Freitag, 9. April, 18.00 Uhr bis Sonntag, 11. April, 14.00 Uhr
ORT Seminar- und Ferienhotel Idyll Gais/AR, www.idyll-gais.ch

KURSKOSTEN: Fr. 250.–

ÜBERNACHTUNG UND VOLLPENSION pro Person

EZ mit Etagedusche	Fr. 240.–	mit Dusche/WC	Fr. 310.–
DZ mit Etagedusche	Fr. 210.–	mit Dusche/WC	Fr. 270.–



«Wenn wir geboren werden, betreten wir die Welt mit dem Klang Gottes in den Ohren...»
E. Bordeaux Szekely

«es ist, was es ist, sagt die Liebe»

ein meditativer Abend mit Poesie – Lieder – Stille

→ mehr Infos unter: www.sosos.org

In Meditation und Stille werden wir offen für die Tiefendimension unseres Lebens und für die Erfahrung der Verbundenheit mit allem Sein. Poetische Texte aus spirituellen Traditionen, sowie Lieder der Liebe unterlegen die Meditation an diesem Abend und begleiten in die Stille, in der ALLES IST.

MIT Elisabeth Tröndle / Susan Schell, Sängerin / Thomas Joller, Theologe und Schauspieler
ZEIT Dienstag, 20. April, 19.30 bis 22.00 Uhr
ORT Offene Kirche St. Gallen, Böcklinstrasse 2 / **KOSTEN** Fr. 20.–

Tiefe Stille – weiter Raum

Arbeit mit dem «Bigmindprocess» – eine von Zenmeister Genpo Roshi in Salt Lake City entwickelte Verbindung von westlicher Psychologie («voice dialogue») mit der Meditationserfahrung; bringt Aspekte unseres Menschseins miteinander ins Gespräch, die oft getrennt scheinen: helle und dunkle Anteile, innen und aussen, Spiritualität und Alltag.

MIT mit Marcel Steiner, «Bigmind-facilitator»
ZEIT Dienstag, 1. Juni, 19.30 bis 22.00 Uhr
ORT Offene Kirche St. Gallen, Böcklinstrasse 2 / **KOSTEN** Fr. 20.–

Selbstvertrauen – Mut zum eigenen Weg

→ mehr Infos unter: www.sosos.org

Um seine Kompetenzen und Gaben wissen- und sich dennoch nicht mit diesen zeigen können. Erfolgreich leben – und immer noch meinen, mehr leisten zu müssen. «Nein» sagen wollen – und die Abgrenzung nicht schaffen. Im eigenen Leben Veränderung anstreben und sich gleichzeitig blockiert fühlen. Zugrunde liegt die Erfahrung, nicht zu genügen, den eigenen Wert nicht zu fühlen und sich selbst nicht lieben zu können. Durch einführende Impulse, vertiefende Übungen, Meditation und Austausch lernen wir, der inneren Kraft und Grösse wieder zu vertrauen.

LEITUNG Elisabeth Weishaupt, Beratungstätigkeit in eigener Praxis
Elisabeth Tröndle, Erwachsenenbildnerin
ZEIT Sonntag, 25. April, 9.45 bis 16.45 Uhr
ORT Raum Dreipunkt, Bühler/AR, Hauptstrasse 239 (im Dennergebäude)
KOSTEN Fr. 140.– inkl. Essen und Pausengetränke



«Euer Licht soll vor den Menschen leuchten...»
Matthäus 5, 16

Pilgernacht: unterwegs vom Sonnenuntergang in den Sonnenaufgang

→ mehr Infos unter: www.sosos.org

Aufbrechen in die Nacht hinein, Gewohntes zurücklassen und dem Unbekannten entgegen gehen, offen werden für die Geheimnisse der Nacht und des Weges. Dazwischen Stationen mit Impulsen und Pausen, Zeiten der Stille und der Begegnung. Das Licht des vollen Mondes und der Sterne wahrnehmen, Müdigkeit spüren, sich am Feuer wärmen und ausruhen. Dem aufgehenden Licht entgegen gehen und die Sonne begrüßen.

Abschluss mit gemeinsamem Frühstück in Rorschach

LEITUNG Dr. Pius Helfenstein, Pfarrer in Rorschach
Elisabeth Tröndle, Programmleiterin SOSOS
ZEIT Samstag, 29. Mai, 21.00 Uhr bis Sonntag, 30. Mai, 8.00 Uhr
ORT Treffpunkt um 21.00 Uhr auf dem Kirchturm der evangelischen Kirche Rorschach zum Sonnenuntergang
KOSTEN Die Teilnahme ist kostenlos, Kollekte
Anmeldung erwünscht

«Meine Worte sind wie die Sterne»

die Sommersonnenwende feiern auf der Alp Rossmoos

→ mehr Infos unter: www.sosos.org

Die Sonne hat ihren höchsten Stand am Johannistag bereits überschritten. Unter freiem Himmel feiern wir den langen Tag, das lebenspendende Licht der Sonne, die Kräfte des Wachstums und die Fülle des Sommers.

ABLAUF Fussweg zur Alp Rossmoos im Schweigen (ca. 20')
Auszüge aus der Rede des Häuptlings Seattle, gestaltet mit Klängen und Tönen / Sonnwendfeuer mit Liedern und Tänzen, Segensritual zum Abschluss gemeinsames Essen und Trinken
LEITUNG Elisabeth Tröndle, Spiritualität und Rituale
Ferdinand Rauber, Percussion, Klänge, Obertöne
Doris Schmid, Lieder und Tänze / Segnungsteam
ZEIT Donnerstag, 24. Juni, 2010, 18:30 Uhr – ca. 22:00 Uhr
ORT Treffpunkt 18.37 Uhr am Bahnhof Urnäsch, Fahrt mit PW zur Waldhütte bei Regen in der evangelischen Kirche Urnäsch
MITNEHMEN Wanderschuhe, Regenschutz, Sitzunterlage oder Decke, ein Holzschicht, etwas zum Essen und Trinken, finanzieller Beitrag zur Kollekte

«Unser Gott ist derselbe Gott. Diese Erde ist ihm heilig» Häuptling Seattle



«Hören, singen, tönen»

Ein Wochenende mit Singen, Meditation und Bewegung

→ mehr Infos unter: www.sosos.org

Jeder Mensch trägt in sich als ursprünglichste Ausdrucksmöglichkeit die Stimme. Mit Leib-, Atem- und Klangübungen erfahren wir uns als Instrument. In der Stille lauschen wir auf die Töne und Melodien in uns und lassen sie erklingen in einfachen Improvisationen. In gemeinsamen Gesängen hören wir auf die Stimmen der anderen und erleben uns als Klanggefäss. Wir singen die Melodien und Harmonien des Herzens in Improvisationen, Liedern und Mantranten aus verschiedenen Kulturkreisen von der Gregorianik bis zum Naturjodel. Nach dem Singen lauschen wir, bis Stille wird...

LEITUNG Annette Grieder, Gesangspädagogin und Chorleiterin
Elisabeth Tröndle, Meditationsbegleiterin und Erwachsenenbildnerin

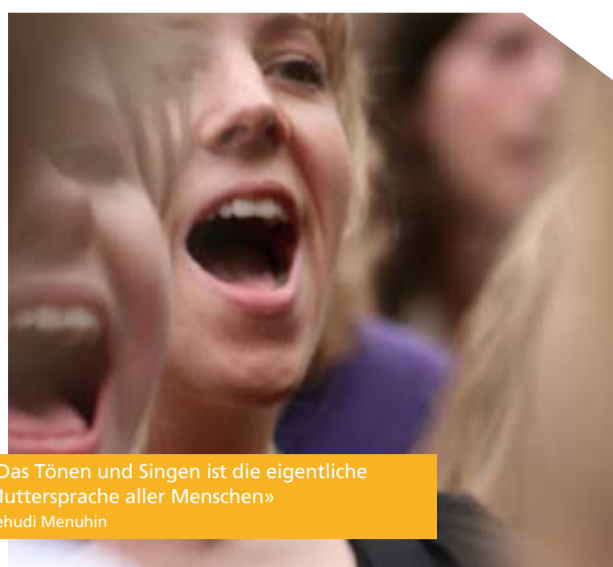
ZEIT Freitag, 2. Juli, 18.00 Uhr bis Sonntag, 4. Juli, 15.00 Uhr

ORT Seminar- und Ferienhotel Idyll Gais, www.idyll-gais.ch

KURSKOSTEN Fr. 250.–

ÜBERNACHTUNG UND VOLLPENSION pro Person

EZ mit Etagedusche	Fr. 240.–	mit Dusche/WC	Fr. 310.–
DZ mit Etagedusche	Fr. 210.–	mit Dusche/WC	Fr. 270.–



«Das Tönen und Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen»
Yehudi Menuhin

Mit allen Sinnen durch den Sommer

gemeinsame Familientage im Idyll Gais

→ mehr Infos unter: www.sosos.org

Hören auf die Geräusche um uns und die leise Stimme in uns, sehen, was sich bewegt und wer mit uns da ist, den Duft riechen, der in der Luft liegt, verschiedene Materialien und Flächen ertasten, schmecken, was in unseren Mund kommt – mit unseren Sinnen erfassen wir die Umgebung und unsere Welt. Gemeinsam und achtsam erkunden wir die Intensität und Fülle des Sommers über unsere Sinne.

LEITUNG Regula und Rolf Eugster, Familie mit 2 Kindern
Helene Lei, Heilpädagogin, Kunst-, Mal- und Gestalttherapeutin
Elisabeth Tröndle, Erwachsenenbildnerin

ZEIT Samstag, 24. Juli, 12.00 Uhr bis Mittwoch, 28. Juli 2010, 14.00 Uhr

ORT Seminar- und Ferienhotel Idyll Gais, www.idyll-gais.ch

KURSKOSTEN Einzelne Fr. 280.– / Paare Fr. 480.–

ÜBERNACHTUNG UND VOLLPENSION (Kosten für die Kinder im Zimmer der Eltern übernimmt dankenswerterweise die Rühöslstiftung Stephanie Bernet)

EZ mit Etagedusche	Fr. 490.–	mit Dusche/WC	Fr. 630.–
DZ mit Etagedusche (2Pers.)	Fr. 860.–	mit Dusche/WC	Fr. 1100.–



Klang des Lebens - Heilfastenwoche

→ mehr Infos unter: www.sosos.org

Fasten, der Verzicht auf feste Nahrung, lässt uns durchlässiger werden für die unbekannt Seiten unseres Lebens und für die leise Stimme unseres Innern. Wir lauschen dem Klang, der in unserer Seele und in den Weiten der Schöpfung schwingt und suchen den Einklang mit den Kräften, die unser Leben tragen. Das Verweilen in der Stille und der Austausch in der Gruppe, Klangmeditationen und Körperarbeit, sowie Wanderungen in der wunderbaren Umgebung stimmen uns ein auf den Ton, der allem Leben innewohnt.

Falls Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, besprechen Sie das Fasten nach Buchinger mit Ihrem Hausarzt oder Hausärztin

LEITUNG Elisabeth Tröndle, Esther Salzgeber, med. Praxisangestellte, Focusing-Begleiterin und Theo Janhsen, Klangtherapeut

ZEIT Sonntag, 26. September, 18.00 Uhr bis Samstag, 2. Oktober, 14.00 Uhr

ORT Haus zum Weg, Hemberg, www.hauszumweg.ch

KURSKOSTEN Fr. 510.–

PENSION pro Person

Einzelzimmer mit Etagedusche	Fr. 510.–	mit Dusche/WC	Fr. 690.–
------------------------------	-----------	---------------	-----------

Doppelzimmer		mit Dusche/WC	Fr. 510.– bis Fr. 570.–
--------------	--	---------------	-------------------------



PROGRAMM-HINWEISE / BULLETIN

→ mehr Infos unter: www.sosos.org

- ▶ **Aktuelle Fragen des Zusammenlebens mit Muslimen** – Tagung am 13. Juni, 10.15 bis 17.00 Uhr in der Pädagogischen Hochschule Marienberg in Rorschach
Wie steht es mit der Stellung der Frau, was meint die Sharia? Wie gehen wir mit kultureller Differenz um, wo sind Gemeinsamkeiten, wo Grenzen der Toleranz? Mit verschiedenen Referenten und Referentinnen, Workshops und Begegnungen.
- ▶ **Tiefe Stille – Weiter Raum** Tagesseminar mit Meditation und «Bigmindprocess» mit Marcel Steiner, Zenlehrer am Samstag, 21. August, 10.00 bis 17.00 Uhr im ökumenischen Gemeindezentrum Halden, St. Gallen
- ▶ **Heilende Kräfte zulassen** – Erfahrungen der Heilung in christlichen und schamanischen Traditionen – Tagesseminar mit Renate von Ballmoos, Pfarrerin Predigerkirche Zürich am Samstag, 28. August, 10.00 bis 17.00 Uhr im Seminarhotel Idyll Gais
- ▶ **Eine Nacht im Alpstein** – Meditationsnacht auf der Chamthalde mit Markus Grieder, Pfarrer in Urnäsch und Elisabeth Tröndle vom Freitag, 3. September, 19.00 Uhr bis Samstag, 4. September, 8.00 Uhr
- ▶ **Heilende Berührung** mit Margrit Wenk-Schlegel und Elisabeth Tröndle am Freitag, 12. November, 17.00 bis 22.00 Uhr im ökumenischen Gemeindezentrum Halden

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Sitzen in der Stille

Schweigemeditation in der Offenen Kirche St. Gallen, Böcklinstrasse 2, mit Eveline Felder, Elisabeth Tröndle und Team, jeden Dienstag von 12.00 bis 13.15 Uhr

Innehalten

Kraft schöpfen aus der Stille - Körperübungen und Meditation, mit Sibylle Waters und Elisabeth Tröndle
Jeden ersten Dienstag im Monat, 18.30 bis 19.30 Uhr
in der Praxis für Salutogenese, St. Jakobstrasse 38, St. Gallen, Kosten: Fr. 15.–



STEFFI SCHMID



ANNETTE GRIEDER

forum SOSOS BULLETIN STIMMENKLANG

▶ EINS IM CHOR DES UNIVERSUMS

Wir alle sind aus dem Einklang geboren, jedes Individuum, jedes Wesen, das ganze Weltall. Diese Erinnerung ist in uns gespeichert und danach sehnen wir uns zurück.

Jede Stimme ist einmalig im großen Chor des Universums. Meine Seminare führen auf einen Weg der Selbsterkenntnis, unseren ureigenen Klang wiederzufinden und unser Lebenslied daraus zu formen.

Durch expressive und meditative Körper- und Stimmübungen lernen wir die verschiedenen Stimmen und Stimmungen in uns, sowie die Wirkung der heilenden Klänge kennen. Dies wird uns dabei helfen, die fließende und schwingende Kraft in uns zu aktivieren und zu vereinen, um so in unsere Mitte zu finden. Alte Muster und Blockaden können dabei erkannt und integriert werden. Über das innere Spüren, Fühlen, Hören und Sehen finden wir zu der Kraftquelle in uns selbst zurück, die uns mit der allumfassenden heilenden kosmischen Kraft verbindet. Unser Körper kann dabei regenerieren und unser Bewusstsein kann sich entfalten. Über die Kraft der Stille finden wir erneut zur Einheit von Körper, Geist und Seele, und somit zu vollkommenem Einklang mit uns selbst, mit der Natur und mit allen Mitmenschen.

Damit sind wir bereit, unseren Platz im großen Chor des Universums mit Freude einzunehmen, denn jedes Individuum und jede Stimme ist einmalig.

Steffi Schmid, Lehrerin für Stimmarbeit und Meditation

HINWEIS: «Sonnengesang – Stimme und Klang»,
Wochenende vom 9.-11. April 2010

▶ SINGEN SIE!

«Auf Flügeln des Gesanges, Herzliebchen, trag ich dich fort,...» heisst es in einem Lied von Felix Mendelssohn. Sagt uns nicht jeder gesungene Ton genau das: «Ich will dich forttragen wie auf Flügeln; singe und fliege!» Der

Schwerkraft zu entkommen und mit frei ausgebreiteten Schwingen sich zu erheben – ein schönes Bild für das Singen! Was dem Körper des Menschen nicht möglich ist, darf die Seele sich erlauben. Je tiefer die Hingabe des singenden Menschen an den Ton ist, desto erhebender, befreiender erlebt er sein eigenes Tun.

Wunderbarerweise wurde uns allen mit unserer Stimme ein Instrument buchstäblich in die Wiege gelegt, auf dem zu spielen wir eingeladen sind zur eigenen und zur Freude der Mitmenschen.

«Ich kann nicht singen» möchten Sie mir entgegnen? «Dann tun Sie es trotzdem!» In einem einzigen Ton kann sich ein grosser Gesang verbergen. Singen ist, wenn wir die Biographie des Menschen betrachten, immer zuerst Improvisation: Selbstvergessen summt und tönt das Kind vor sich hin, findet seine eigenen Melodien, drückt sich selber aus. Erst allmählich lernt es, Gehörtes zu imitieren und Melodien zu speichern. Dann wird das Singen in Gemeinschaft möglich, Harmonie entsteht in Verbindung mit andern Menschen. Die singende Gruppe, der Chor, ist ein nahezu ideales Bild sozialer Zusammenarbeit. Wichtig ist, in jeder Situation ganz Ohr und ganz Klang zu sein, wach bei sich und bei den andern.

Gesangsschulung ist ein lebendiger Prozess und ein Abenteuer. Oft geht es leichtfüssig und heiter vorwärts, doch gibt es auch beschwerliche Durststrecken oder das Gefühl, an Ort zu treten. Und es ist ein Lied, das weiter führt. Singend erhebt sich die Seele zu Gott, lobend, dankend, klagend, bittend – mit oder ohne Worte – und singend findet sie heim zu ihrem Schöpfer.

Nicht von ungefähr haben Gesänge und Rezitative in den Gottesdiensten aller religiösen Gruppierungen der Welt ihren Platz. Das Singen ist menschliches «Allgemeingut», «die ursprüngliche Muttersprache der Menschheit». Pflegen wir sie mit Freude und Hingabe!

Annette Grieder, Gesangspädagogin und Chorleiterin

HINWEIS: «Hören, singen, tönen» –
Ein Wochenende mit Singen, Meditation und Bewegung vom 2. bis 4. Juli im Seminarhotel Idyll Gais

DIE VERANSTALTUNGEN WERDEN UNTERSTÜTZT DURCH:



ERWACHSENENBILDUNG DER EVANG.-REF. KIRCHEN ST.GALLEN/APPENZEL

forum SOSOS | Elisabeth Tröndle | Rösslistrasse 5 | 9056 Gais
Tel. 071 790 03 71 | info@sosos.org | www.sosos.org

ANMELDUNG: für folgende Veranstaltungen

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

UNTERKUNFT

Einzelzimmer Etagedusche/WC

Doppelzimmer Etagedusche/WC

vegetarisch/anderes: _____

Alter der Kinder: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

▶ **Annulationskosten:** Bei Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, bei späterer Abmeldung werden die Kurskosten berechnet.

▶ Kurspreismässigung auf Anfrage

▶ Postkonto: PC-90-5980-0