



**LANGE
NACHT
DER
ANTHROPO
SOPHIE**

KRAFTQUELLE RHYTHMUS
SAMSTAG, 23. SEPT. 2017, 16-23 UHR

**EINTRITT
FREI**

PROGRAMM

„Man muss nicht die Schnelligkeit steigern oder die Langsamkeit pflegen, sondern den Rhythmus finden.“

Ernst Reinhardt

„Was Kunst ist, wissen Sie ebensogut wie ich, es ist nichts weiter als Rhythmus.“

Kurt Schwitters

„Gib der Welt, auf der du wirkst, die Richtung zum Guten, so wird der ruhige Rhythmus der Zeit die Entwicklung bringen.“

Friedrich Schiller

„Das Leben ist ein Spiel der Gegensätze und Rhythmus ist die Erfindung der Natur, sie miteinander zu versöhnen.“

Wolfgang Held

Als der Chemiker Rudolf Hauschka (später Gründer der Wala-Arzneimittel) Rudolf Steiner nach dessen Sichtweise fragte, was Leben sei, antwortete dieser: „Studieren Sie die Rhythmen, Rhythmus trägt Leben“.



Foto Rietmann 1916 Rudolf Steiner © Dokumentation Goetheanum

IST DER RHYTHMUS AUCH EINE KRAFTQUELLE IN IHREM LEBEN?

Die Lange Nacht der Anthroposophie möchte in diesem Jahr Erfahrungen und Einsichten darüber vermitteln, welche Bedeutung dem Rhythmus in allen Lebensvorgängen zukommt; ob als Arbeitsweise und Methode, Gerüst und Inhalt, oder als Pulsgeber und Begleiter menschlicher Tätigkeiten. Diese Kraft genauer in den Blick zu nehmen, ihre Wirkmöglichkeiten in großer Vielfalt darzustellen und spürbar zu machen, dazu möchten Sie unsere zahlreichen Angebote einladen. Sowohl in den Bereichen Kunst und Religion, Medizin und Spiritualität, Landwirtschaft und Pädagogik, wie auch in allen sozialen, wissenschaftlichen und künstlerischen Prozessen ist der Rhythmus ein bedeutsamer Faktor und Unterstützer: die Entwicklung in der Zeit ist von Rhythmen geprägt, alles Lebendige fußt auf einer rhythmischen Ordnung, im Rhythmus findet sich niemals die Wiederholung des Gleichen, sondern stetige Erneuerung.

Wir freuen uns, Sie zur 3. Langen Nacht in unseren Räumen begrüßen zu dürfen und Ihnen unser vielseitiges Programm übergeben zu können. Suchen Sie sich die schönsten Angebote aus und freuen Sie sich auf vielerlei Workshops, Vorträge, künstlerische Beiträge, Tanz und Musik. Lassen Sie sich impulsieren von der Kraft des Rhythmus. Alle Türen stehen Ihnen ab 16 Uhr offen. Herzlich willkommen!



Christiane Meier, Projektleitung; Sabine Herberts und Thomas Grofer, Rudolf Steiner Haus Hamburg

Ausstellung

Wir bedanken uns bei **Barbara Hussong**, die mit Ihrer Ausstellung „Abstraktionen“ im Rudolf Steiner Haus und in den Räumen der Christengemeinschaft anwesend ist. Die Bilder können erworben werden, Auskünfte dazu erhalten Sie am Infotresen. Zu Ihren Arbeiten schreibt sie: „Meinen Bildern liegt vordergründig kein erkennbar künstlerisches Konzept zugrunde, sondern der Malprozess an sich hat für mich primäre Bedeutung. Er beginnt zunächst absichtslos, außer der Wahl von Farbe und Material, sowie einer Grundierung der Malfläche. Der Gestaltungsprozess selbst bewegt sich in einem ständigen Dialog mit dem Bildwerden – vollzieht sich zwischen Spiel und Ernst mit Freude am Experiment. Kunst- und Farbsinn führen den Malvorgang tastend. So entstehen in einer dialogischen Auseinandersetzung Bild-Welten, welche nicht von vorher gefassten Vorstellungen abhängig sind, sondern langsam reifen.“

Impressum

Herausgeber: Rudolf Steiner Haus Hamburg e. V.

Mittelweg 11–12

20148 Hamburg

Tel.: +49 40 41 33 16 30

info@rudolf-steiner-haus.de

www.rudolf-steiner-haus.de

Gestaltung: www.lianehaug.de

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten

BÜHNENPROGRAMM	6
ANTHROPOLOGIE	8
RELIGION	10
LANDWIRTSCHAFT	11
GESELLSCHAFT	12
PÄDAGOGIK	14
GESUNDHEIT	20
MÄRCHEN, SPRACHE, MUSIK, TANZ, KUNST	24
INFOSTÄNDE	28
AKTEURE	34
CHRONOLOGIE DER LANGEN NACHT	36
RAUMÜBERSICHT	40
NOTIZEN	43
RAUMPLAN	46

Legende

 Raumbezeichnung

W Workshop

V Vortrag

ST Statement

G Gespräch

P Performance

Fotohinweis

Wir möchten Sie informieren, dass während der gesamten Veranstaltung Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden, deren Veröffentlichung wir uns vorbehalten. Bitte geben Sie uns einen Hinweis, wenn Sie dem nicht zustimmen mögen.

- 16:10–16:15 **1** Begrüßung
- 16:15–16:30 **1** **Eröffnungsmusik** von Studierenden von MenschMusik Hamburg
- 16:30–16:50 **1** **P Eurythmie** von SchülerInnen der FWS Bergstedt
- 17:00–17:45 **1** **V Die Mitte gibt's nur unterwegs – Rhythmus und Menschlichkeit** Vortrag von Wolfgang Held
- 18:00–18:20 **1** **P Hunter-Tompson-Musik** nach einer Erzählung von Judith Hermann
- 18:30–19:15 **1** **V Rhythmus und Waldorfpädagogik. Die Bedeutung des Schlafes in der Waldorfpädagogik** Vortrag von Henning Kullak-Ublick
- 19:25–19:45 **1** **P Chant** Musik von Elmar Lampson, Eurythmie von Tille Barkhoff
- 19:55–20:40 **1** **V Wir leben in vier Zeitströmen gleichzeitig** Vortrag von Wolfgang Held
- 20:50–21:10 **1** **W Rhythmus erleben** Kanonsingen mit Mariam Kiria
- 21:15–22:00 **1** **V Lebensrhythmen gestalten im Smartphonezeitalter** Vortrag mit Uwe Buermann
- 22:10–22:55 **1** **P Radioaktivität, gigantische Zeiträume** Performance mit Stephan Schad und Henning Kiehn
- 22:57–23:00 **1** Verabschiedung

Moderation des Bühnenprogramms: Dr. Krishna Swamy

Die Mitte gibt's nur unterwegs – Rhythmus und Menschlichkeit Tag-Nacht, Frau-Mann, oben-unten. Das Leben ist ein Spiel der Gegensätze und Rhythmus ist die Erfindung der Natur, sie miteinander zu versöhnen. Kultur als höhere Natur bedeutet, dass es kultivierte, menschliche Rhythmen gibt. Sie vermögen die Gegensätze nicht nur zu verbinden, sondern Neues aus Ihnen hervorzubringen. Vortrag von **Wolfgang Held**, Publizist, Pädagoge, Mathematiker

Hunter-Tompson-Musik nach einer Erzählung von **Judith Hermann**. „Der Tag, an dem dann doch noch einmal etwas geschieht, ist der Freitag vor Ostern...“so beginnt Judith Hermanns Erzählung. Unmerklich dringen wir ein in den scheinbar schlichten Lebensradius der Titelfigur Hunter Tompson,

Bewohner des heruntergekommenen Washington-Jefferson-Hotels, einer letzten ‚Station‘, eines ‚Asyls‘ für alte Menschen, die dort ihre letzten Lebensjahre und -tage fristen. In der Zeitspanne zwischen ‚Freitag vor Ostern‘ und der Osternacht gerät Hunter durch eine nicht zu erwartende Begegnung in eine plötzliche Unruhe von existenzieller Dimension, ja Wucht sogar, die ihn selbst sein Liebstes, ...seine Musik, seinen einzigen Lebensstoff wegschenken lässt...

Eurythmie: Charlotte C Frisch, Bettina Grube

Sprache: Roswitha Meyer-Wahl

Künstlerische Begleitung: Kjell Häggmark

Musik: Mela Meierhans

Kostüme: Katja Nestle

Rhythmus und Waldorfpädagogik. Die Bedeutung des Schlafes in der Waldorfpädagogik Rhythmus ist eine

wichtige Grundlage für Gesundheit, denn „Rhythmus trägt Leben“ (Rudolf Steiner). Die Waldorfpädagogik berücksichtigt die natürlichen Rhythmen der Heranwachsenden, wie den von Schlafen und Wachen, und stärkt die Fähigkeit, gut zwischen Aktivität und Passivität auszugleichen. Da junge Menschen heute statistisch gesehen mehr Zeit vor Bildschirmen als im Schlaf verbringen, geht es in der verbleibenden Zeit darum, pädagogisch sinnvoll und nachhaltig mit ihnen zu arbeiten und so ihren „richtigen Schlaf“ zu fördern, in dem u.a. wesentliche Vorgänge der Gedächtnisbildung stattfinden. Vortrag von **Henning Kullak-Ublick**, Vorstandssprecher Bund der Freien Waldorfschulen und ehemaliger Waldorfklassenlehrer. www.waldorfschule.de

Chant – ein Sterbebesang und eine eurythmische Miniatur

Chant pour piano (2008) und Hommage an Alfred Schnittke (2010). Zwei **Kompositionen** von **Elmar Lampson**

Sterben, Vergehen und die Ahnung von Neuem – dann, sind Stufen der Choreographie von Chant. In der eurythmische Miniatur geht es um die Vertiefung in ein musikalisches Motiv. Eurythmie: Tille Barkhoff, Musik: **Gunnar Haase**, Konzertpianist

Wir leben in vier Zeitströmen gleichzeitig Zum Menschen gehört ein Leib, ein Leben, eine Seele und eine Persönlichkeit,

und ebenso gibt es auch vier unterschiedliche Zeitstrukturen, in denen man lebt. Um die Zeit zu gestalten und sogar neue Zeit schöpfen zu können, lohnt es sich, diese vier Zeiten zu beobachten, verstehen und schließlich gestalten zu können. Vortrag von **Wolfgang Held**, Publizist, Pädagoge, Mathematiker.

Erlebnis Kanon Singen mit Mariam Kiria, Musikpädagogin

Lebensrhythmen gestalten im Smartphonezeitalter Die permanente Erreichbarkeit und Verfügbarkeit von Informationen und Ablenkungen stellt alle Smartphonebesitzer vor eine zunehmende Herausforderung. Wie schaffen wir Erwachsenen es, gesunde Lebensrhythmen aufrecht zu erhalten? Viel wichtiger ist diese Frage aber im Hinblick auf unsere Kinder. Medienkompetenz ist mehr als nur Wischkompetenz! Wie können wir den Jugendlichen helfen einen gesunden Umgang mit den unbegrenzten Möglichkeiten zu erwerben? Vortrag von **Uwe Buermann**, pädagogisch-therapeutischer Medienberater.

Radioaktivität, gigantische Zeiträume Die Entwicklung des Menschen und die Mündigkeitsfrage. Eine Lesung mit Performance. Der Schauspieler **Stephan Schad** wird Ausschnitte aus einem Text seines Vaters Wolfgang Schad („Die Radioaktivität in physikalischer, biologischer, psychologischer und spiritueller Hinsicht.“) vortragen. Unter anderem wird er dabei zusammen mit dem Musiker **Henning Kiehn** aus der Frage: „Ist der Stellenwert der Entfesselung des Atoms sinnhaft und verstehbar beschreibbar?“, eine Performance entwickeln, die zur Teilnahme an einem Experiment und einem rhythmischen Erlebnis der besonderen Art einlädt.

ANTHROPOSOPHIE wahrnehmen – denken – erkennen

FOYER ST

Was macht meine Arbeit anthroposophisch? Dieser Frage stellen sich tätige Anthroposophen, die in kurzen Referaten von 15 Minuten eine Antwort formulieren. Hören Sie kompakte Statements um konkret Einblick in verschiedene anthroposo-

phische Arbeitsfelder und deren Methoden zu erhalten. Es sprechen um:

17:05 der Waldorflehrer **Henning Kullak-Ublick**

17:25 der Pfarrer **Ulrich Meier**

18:05 die Vitaleurythmistin **Christiane Hagemann**

18:50 der Pädagoge **Ernst Schubert**

19:45 der Musiker **Matthias Bölts**

20:40 die Eurythmistin **Tille Barkhoff**

16:10–16:55 und 22:10–22:55 **7 W**

Rhythmisierung und Substanzverständnis – es gibt keine Stoffwirkung an sich Bei *Sonett* arbeiten wir mit drei Arten von Rhythmisierung: im Oloid, in der Wasserverwirbelung, im fluidischen Oszillator. Damit wollen wir aufbauende Impulse sowohl den Produkten zuführen, als auch der Natur zurückgeben. Workshop mit **Beate Oberdorfer**, Chemikerin und Geschäftsführung *Sonett* und **Gerhard Heid**, Dipl. Kaufmann und Geschäftsführung *Sonett*

16:55–17:40 **5 W**

Rhythmus und inneres Leben – Anregungen zum meditativen Umgang mit Zeit – im Sinne von „Wenn Du in Eile bist, so mache einen Umweg!“, der inneren Umwendung von Zeitverlust – Mentalität zur Perspektive eigener Zeitschöpfung. Auch die Praxis der Tages-Rückschau, das Rätsel der Gegenwart / „Jetzt“ / Augenblick, sowie Wege der bewussten Hinwendung zur Zukunft könnten hier Thema sein. Workshop mit **Matthias Bölts**, Musiker

17:00–17:45 **1 V**

Die Mitte gibt's nur unterwegs – Rhythmus und Menschlichkeit Vortrag von **Wolfgang Held** (siehe Bühnenprogramm)

17:15–18:00 **11 W**

Meditation – Rhythmus der Worte und Ruhe der Gedanken Die anthroposophische Meditation in Worten ist eine der Ausdrucksformen und Übungen zur Erkräftung und Entfaltung des inneren Menschen. Sie findet in den Klassenstunden der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft Anwendung in einem geregelten Weg zu sich Selbst, dem Hüter der Schwelle, der Welt höherer Wesen und dem Christus. Workshop mit

Joachim Hoppner, Künstler. Veranstalter: Freie Hochschule für Geisteswissenschaft

17:40–18:10  V

Die Signatur der Sphären – Rhythmen und Dynamik im Planetensystem Unser Planetensystem ist eine Gemeinschaft von Himmelskörpern, aus deren Beziehungen sich vielfältige Rhythmen in verschiedenen Zeithorizonten ergeben. Die grundlegenden Rhythmen und ihre sinnvolle Gesamtdynamik kennenzulernen, kann uns Vertrauen in eine umfassende kosmische Ordnung schenken. Vortrag von **Hartmut Warm**, freier Autor und Sphärenharmoniker. www.keplerstern.de

18:15–19:00  W

Meditation – Rhythmus der Worte und Ruhe der Gedanken Die anthroposophische Meditation in Worten ist eine der Ausdrucksformen und Übungen zur Erkräftung und Entfaltung des inneren Menschen. Sie findet in den Klassenstunden der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft Anwendung in einem geregelten Weg zu sich Selbst, dem Hüter der Schwelle, der Welt höherer Wesen und dem Christus. Workshop mit **Rolf Speckner**, Publizist. Veranstalter: Freie Hochschule für Geisteswissenschaft.

19:55–20:40  V

Wir leben in vier Zeitströmen gleichzeitig Vortrag von **Wolfgang Held** (siehe Bühnenprogramm)

RELIGION erkennen – glauben – beten

Rhythmus und Religion. So unmittelbar Rhythmen zur Offenbarung des Lebens auf der Erde gehören, so ursprünglich sind sie auch mit dem religiösen Leben verbunden. So haben Gebete, Kultushandlungen und Feste über Tage, Wochen, Monate und das Jahr seit Urzeiten allen Kulturen und Zivilisationen zeitliche Gliederungen vermittelt. Kultushandlungen und Gebete knüpfen zugleich auch an die natürlichen Rhythmen der Seele und des Geistes an, Schlafen und Wachen (Gebete), Geburt und Tod (Taufe, Letzte Ölung, Bestattungsritual). Sie haben die Aufga-

be, die Übergänge über die Schwellen der Bewusstseins- und Seinsbereiche entwicklungsfördernd zu begleiten.

16:15–16:45  V

Wie komme ich in den Himmel und wie komme ich aus dem Himmel? Vortrag von **Jörgen Day**, Pfarrer

16:15–16:45  V

Übung und Gebet als Begleiter durch den Tag Vortrag von **Ulrich Meier**, Pfarrer

17:15–18:00  W

Rhythmen in der Komposition der Evangelien Evangelienbetrachtung mit **Tarik Özkök**, Pfarrer

17:55–18:25  V

Auferstehungskräfte in das Schicksal einführen – Die Sakramente der Christengemeinschaft als Begleiter durch die Biografie. Vortrag von **Tabea Hattenhauer**, Pfarrerin

18:35–19:20  W

Offenes Informationsgespräch zum Religionsunterricht und religiöser Erziehung mit **Corinne Grabosch**, **Dietrich Karnatz**, Klassen- und ReligionslehrerIn, **Rudolf-Steiner-Schule Bergedorf**, **Tarik Özkök**, Pfarrer in der Christengemeinschaft, Religionslehrer, Bergedorf.

20:00–20:20  V

Andacht mit kurzer Predigt

21:25–21:55  V

Die christlichen Feste als Gliederung des Jahreslaufes Vortrag von **Christian Bartholl**, Pfarrer

LANDWIRTSCHAFT pflegen – ernten – verwandeln

Wie können wir in einer Landbaukultur mit den verschiedenen Rhythmen so umgehen, dass sie Kraftquelle bleiben und werden? Gemüsezüchtung auf Gut Wulfsdorf (Ahrensburg).

Projektstandort von Kultursaat e. V. Er steht für Erhalt und Weiterentwicklung von samenfesten d.h. (im Gegensatz zu den meist verwendeten Hybriden) nachbaufähigen Sorten mit Eignung für den professionellen Erwerbsanbau. Die entwickelten Sorten werden nach Prüfung und Zulassung durch das Bundessortenamt durch die Bingenheimer Saatgut AG vertrieben. www.gutwulfsdorf.de/zuechtung.html; www.kultursaat.org; www.bingenheimersaatgut.de

16:15–17:00  **W**

Verkostung verschiedener Möhrensorten (und evtl. anderer Gemüse) – Sinnes- und Geschmackserfahrung – dann durch den Geschmack hindurchgehen, hin zum feineren Erleben der Wirkqualität. Dabei können auch Erlebnisse zum Wirken von Rhythmen und dem Einfluss der Jahresfeste (Ergebnisse aus der Züchtungsforschung) gemacht werden. Workshop mit **Christina Henatsch**, Gärtnerin, Agrarwissenschaftlerin

19:15–19:45  **V**

Zur Situation in der Züchtungsforschung, Ernährungs-Qualität der verschiedenen Züchtungsmethoden – samenfest – hybrid Vorgehen und Zugänge in der Züchtungsforschung, Einfluß von und Arbeiten mit den Rhythmen von Natur und Kosmos in der Züchtung. Wortmeditation und Wahrnehmung von Ätherkräften an Pflanzen, Ernährung im Rhythmus der Jahreszeiten. Vortrag von **Christina Henatsch**, Gärtnerin, Agrarwissenschaftlerin

GESELLSCHAFT erinnern – erträumen – handeln

 **RhythmusDialog** **Gespräche mit Experten** Ulrich Meier verwickelt Menschen ins Gespräch, deren fachliche Tätigkeit sich auf die Wirksamkeit rhythmischer Prozesse bezieht. Welche konkreten Aspekte rhythmischen Geschehens fördern in den unterschiedlichen Lebensfeldern heilsame und stärkende Ergebnisse?

16:50–17:15 mit der Prozessbegleiterin **Claudine Nierth**

18:00–18:30 mit dem Frauenarzt **Johannes Klemm**

18:45–19:15 mit dem Publizisten & Pädagogen **Wolfgang Held**

19:30–20:00 mit dem Medienpädagogen **Uwe Buermann**

20:15–20:45 mit dem Psychiater **Wolfgang Reißmann**

21:00–21:30 mit dem Musiker **Matthias Bölts**

16:10–16:40  **W**

Rhythmische „Freiheit und Notwendigkeit“ Über das Verhältnis von Individuum und Gesellschaft in der Musik des 18. Jahrhunderts. Darstellung und Gespräch mit Musikbeispielen u. a. mit Prof. Gerhart Darmstadt (Violoncello)

17:50–18:35  **W**

Wege zu einer neuen Geldordnung. Wie kann sich Wohlstand für Alle bilden? Die gegenwärtige Geldordnung führt weltweit zu bisher unbekanntem Konzentrationen von Geld- und Sachvermögen und damit von Macht. Zugleich wächst die Kluft zwischen Arm und Reich. Sind jenseits von moralischen Postulaten Wege zu größerer sozialer Gerechtigkeit denkbar? Was gibt es schon? Was sollten wir politisch dauerhaft verankern? Workshop mit **Ernst Schuberth**, Pädagoge

17:50–18:35  **W**

Management by Jahreszeiten Wie stärkt und unterstützt der Jahreslauf meine Entscheidungen und mein Handeln? Wie kann ich diese Qualitäten in der Entwicklung von Organisationen nutzen? Der Mensch ist eingebunden in ein größeres Ganzes. Dies wird deutlich am Jahreslauf, an dem wir die Wandlungsprozesse von Frühling zu Sommer zu Herbst und Winter erleben. Welche innere Dynamik sie auch beim Menschen auslösen, darauf soll in diesem Workshop eingegangen werden. Es wird die Idee und der Jahreslauf in seinen Lebensqualitäten erläutert und anhand von Entwicklungsprozessen in Organisationen vertieft. Workshop mit **Matthias Zaiser**, Ökonom

18:20–19:05  **G**

Was regiert uns? Aktuelle Anstöße aus dem Zeitgeschehen aus ärztlichem und priesterlichem Blickwinkel. Ein gemeinsames Gespräch mit **Dr. Christian Kern**

19:40–20:25  **W**

Politikverdrossenheit – Politisches Engagement – Welche Entwicklungen sind notwendig? Politische Polarisierungen

gehören weltweit fast schon zur Tagesordnung – auch oder gerade in demokratisch verfassten Staaten. Dem gegenüber wächst vor allem durch die Massenmedien das gesellschaftliche Engagement vieler, meist junger Menschen. Gibt es Gründe für die zunehmende Spaltung der Gesellschaft, die fatal an die Situation vor den letzten Weltkriegen erinnert? Muss Demokratie weiter entwickelt werden? Welche Schritte erscheinen vordringlich? Wir sprechen über Entflechtung politischer, ökonomischer und kultureller Interessen, Parteiengefüge und -abhängigkeiten, Volksentscheide etc. Workshop mit **Ernst Schuberth**, Pädagoge

21:10–21:55  W

Dynamische Entscheidungsfindung – Systemisches Konsensieren

Ein hohes Ziel in Gruppen ist es eine Konsens – Entscheidung herbeizuführen, was nicht immer gelingt. – Ein dynamisches Verfahren eröffnet die Möglichkeit ohne überlange Diskussionen, ohne übliche Abstimmung zu einem demokratischen Beschluss zu kommen, den alle Beteiligten mittragen können. Lassen Sie sich überraschen, es ist so einfach. Workshop mit **Heidmarie Hoff**, Pädagogin, Mediatorin und **Jörg Wülken**, Geschäftsführer, Mediator.
www.akademie-heidmariehoff.hamburg

21:45–22:45  W

Liebe und Politik – Distanz und Nähe – Rhythmus der Beziehung

Das größte Krisengebiet liegt zwischen uns, in unseren Beziehungen, ob in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz, in der Politik oder unter den Staaten. Wir sind also mittendrin und Teil der Krise. Wie werden wir aber Teil einer neuen Beziehungskultur und damit auch einer neuen politischen Kultur? Workshop mit **Claudine Nierth**, Prozessbegleiterin.
www.kunst-der-begegnung.de

PÄDAGOGIK

nachahmen – erleben – verstehen

Heilpädagogik

In der anthroposophischen Heilpädagogik wird intensiv mit Rhythmen gearbeitet. Tages- und Jahresrhythmus helfen

den Schülern und Betreuten Orientierung zu erlangen. Diese Orientierung ist eine Grundlage für ein möglichst selbstbestimmtes Leben.

18:40–19:20  W

Heilpädagogischer Musikunterricht Wie hilft die musikalische Arbeit am Rhythmus der altersgemäßen seelischen Entwicklung des Kindes? Übungen aus der Heilpädagogik zum Erleben und Bewusstmachen der Wirkung des Rhythmus. Workshop mit **Birgit Sohn**, Musiklehrerin und -therapeutin.
www.friedrich-robbe-institut.de

19:25–20:10  W

Heilpädagogischer Unterricht Täglich wiederkehrende Sprüche und Lieder – der rhythmische Teil ist aus den Waldorfschulen bekannt. In der Heilpädagogik wird der Unterricht durch Visualisierung, die Nutzung von Gebärdensprache und Sprachcomputern, sogenannten Talkern, erweitert, um allen Schülern die Möglichkeit der Teilhabe zu bieten. Nehmen Sie an einem herbstlichen rhythmischen Teil für eine Unterstufenklasse einer heilpädagogischen Schule teil. Im Anschluss ist Zeit für ein Gespräch mit **Christian Salzmann**, Heilpädagoge und Waldorflehrer. www.friedrich-robbe-institut.de

20:20–21:05  W

Therapien in der Heilpädagogik

Hier wird gezeigt, wie individualisierte Rhythuspflge durch äußere Anwendungen wie rhythmische Einreibungen und das Öldispersionsbad nach Werner Junge aussehen kann. Dieses therapeutische Bad mit Bürstung und Nachruhe wirkt durch Wärme, Wasser und ein dazu abgestimmtes Öl unmittelbar auf das rhythmische System. Es kann sowohl als Heilmittel individuell und krankheitsspezifisch als auch bei Gesunden präventiv, stärkend und salutogenetisch zur Anwendung kommen. Workshop mit **Maren Wendt**, Heilpädagogin und Badetherapeutin für Öldispersionsbäder nach Werner Junge.
www.friedrich-robbe-institut.de

21:15–22:00  W

Eurythmie im heilpädagogischen Kindergarten – Warum? Wie?

Bis zum Vorschulalter lernen Kinder noch nicht über das abs-

trakte Verstehen, sie ahmen nach, erleben mit und verstehen dadurch die Welt. Bewegung ist ihr Element – auch für Kinder mit Behinderungen. Gemeinsam erleben die Teilnehmer einen herbstlichen Eurythmie-Reigen. Workshop mit **Tille Barkhoff**, MA Pädagogik-Eurythmie, Heileurythmistin, pädagogische Eurythmie in Kleinkindgruppen und Heileurythmie mit Vorschulkindern im Haus Mignon. www.haus-mignon.de

22:10–22:55  **W**

Erkennen Benennen Begleiten Interdisziplinäre Frühförderung in Zusammenarbeit mit Heilpädagogen, Ärzten, Therapeuten, Psychologen, Sozialpädagogen und Eltern. Eine gemeinsame Sprache finden unter Berücksichtigung unterschiedlicher Methoden und Kenntnisse über Kinder mit besonderen Bedürfnissen. Workshop mit **Ruth Enste**, Heilpädagogin und Familientherapeutin und **Brigitte Bayer**, Erzieherin mit Zusatzqualifikation in anthroposophischer Heilpädagogik und Stepp Beraterin. www.haus-mignon.de

Kindergarten

Waldorfkindergärten sind Orte, in denen die Kraftquelle Rhythmus lebt. Es gehört zum konzeptionellen Merkmal der Waldorfpädagogik, das Leben der Kinder in Rhythmen einzubetten. Die Kinder fühlen sich im Wiederkehrenden geborgen. Der Sicherheit gebende Tages- und Wochenrhythmus, sowie das Erleben des Jahreskreislaufs bilden einen tragenden Rahmen, in dem das Kind frei spielen und sich gesund entwickeln kann. Es ist an uns Erwachsenen, gesunde Rhythmen vorzuleben und rhythmische Tätigkeiten mit den Kindern auszuüben. www.waldorfkindergaerten-hamburg.de

16:15–16:45  **G**

Welche kosmischen Rhythmen können zur Kraftquelle meiner Pädagogik werden? Der bewusste Umgang mit Zeit und Rhythmus wirkt salutogenetisch auf Kinder und Erwachsene. Wie können wir uns diese Quellen wieder erschließen? Referat mit anschließendem Gespräch mit **Erika Henning**, langjährige Kindergärtnerin, Dozentin, IASWECE Council Mitglied

16:55–17:45  **Treffpunkt Infopoint Exkursion in den Waldorfkindergarten** Alte Rabenstraße e. V.

W Basteln im Waldorfkindergarten Alte Rabenstraße e. V., Alte Rabenstraße 9. Wir basteln von **17:00–18:00 Uhr** im Kindergarten gemeinsam mit Eltern und ihren Kindern im Alter von 2 – 6 Jahren. Materialien sind vorhanden. Es wird um einen Materialbeitrag von € 3,- gebeten.

19:15–20:00  **W**

Rhythmus und Bildschirmmedien Ein Workshop zu Fragen zum Einfluss von Bildschirmmedien auf unseren Tages- und Lebensrhythmus. Gemeinsam die Fragen finden und Eckpunkte für einen bewussten Umgang mit Bildschirmmedien in Bezug auf einen von uns gewollten Rhythmus zusammenzutragen. Workshop mit **Franziska Vogel-Eckerlin**, Coach. Teilnehmerzahl 15 Personen. www.echt-dabei.de

19:30–20:15  **G**

Rhythmen tragen die Entwicklung und das Lernen der Kinder Wie gestalten Kindergarten und Schule ihren Lebensraum rhythmisch? Die kindliche Entwicklungs- und Lernsituation angemessen begleiten und in diesen hektischen Zeiten Raum schaffen für Entwicklung. Vom Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg kommen **Dr. Gunter Keller**, Dozent in der Lehrerbildung und **Anne-Kathrin Hantel**, Seminarleitung, Fachbereich Erzieherbildung mit Ihnen ins Gespräch und beantworten Ihre Fragen.

19:40–20:10  **W**

Kindergarteneurythmie – wie Bewegung und Sprache zusammen wirken Ein Blick für alle Interessierten in die Kindergarteneurythmie. Workshop mit kurzer Einführung. **Sarah-Maria Georg**, Eurythmistin, Heileurythmistin. Teilnehmerzahl 15 Personen.

20:25–21:10  **G**

Rhythmen tragen mich von Beginn an ins Leben Durch die Geburt verändert sich das Leben des Kindes gewaltig. Neue Rhythmen übernehmen seine Entwicklung. Was heißt es, einen Rhythmus im Tagesablauf anzulegen, damit dieser stärkend und kräftigend auf die Entwicklung des Kindes wirken kann und auch einen Beziehungsaufbau zwischen Kind und Eltern ermöglicht, der dem Erwachsenen Freiräume erschließt? Referat

mit anschließendem Gespräch mit **Bernadette Lange**, Dozentin und Fachberaterin für Frühe Kindheit, Heilpädagogin

20:40–21:10  **W**

Rhythmische Sprachspiele für Kinder im Vorschulalter – ein Beispiel aus dem Waldorfkindergarten Wie können Vorschulkinder spielerisch Sprache mit Freude erfahren und Schulfähigkeit entwickeln? Workshop mit kurzer Einführung von **Nicole Doose**, langjährige Waldorfkindergärtnerin. Teilnehmerzahl 15 Personen.

21:25–21:55  **W**

„Ich erzähle euch etwas: Pitz und Potz, die machen Spaß ...“ Rhythmische Sprach- und Fingerspiele: die Freude am Sprechen mit unseren Kindern teilen. Wir probieren, wie das geht! Workshop mit kurzer Einführung von **Angelika Strnad**, Sprachgestalterin, künstlerische und pädagogische Einzel- und Gruppenarbeit. www.sprachvermoegen.com

22:00–22:45  **G**

Wie wirkt die Ich-Organisation bei Qualitätsfragen, welche Rhythmen ergeben sich? Im Pendelschlag zwischen Theorie und Praxis sowie in der dynamischen Urteilsbildung, aber auch im Jahreslauf und in längerfristigen Rhythmen kann die Ich-Organisation erlebt und als Impulsgeber erkannt werden. Rhythmus kann als die Disziplin des „Dranbleibens“ ebenso wirksam sein wie als Chancen um just-in-time zu handeln. Dem wollen wir nachgehen. Referat mit anschließendem Gespräch mit **Martin Lehnert**, Entwicklungsberater, QG der Waldorfkindergärten in Hamburg. Teilnehmerzahl 15 Personen.

Schule

17:00–17:30  **V**

Salutogenese – Gesundheitsfördernde Erziehung an Waldorfschulen Es geht um Grundlagen der Salutogenese und gesundheitsfördernde Elemente der Waldorfpädagogik, wie die Einbeziehung von Rhythmen und Bewegung in die Unterrichtsgestaltung. Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie zu Schule und Gesundheit zeigen, dass ehemalige Waldorfschüler gesünder sind. Vortrag mit **Celia Schönstedt**, Pressesprecherin Bund der Freien Waldorfschulen und Heil-

praktikerin, www.waldorfschule.de

18:30–19:15  **V**

Rhythmus und Waldorfpädagogik. Die Bedeutung des Schlafes in der Waldorfpädagogik Vortrag von **Henning Kullak-Ublick** (siehe Bühnenprogramm)

20:15–21:00  **W**

Rhythmus in der Ausbildung von Klassenlehrern Rhythmische Arbeit und Meditation auf Grundlage der Allgemeinen Menschenkunde Rudolf Steiners spielen eine wichtige Rolle in der Ausbildung zum Waldorflehrer. Wie diese innere Arbeit auch unabhängig davon geübt werden kann, ist Thema dieses Workshops mit **Henning Kullak-Ublick**, Vorstandssprecher Bund der Freien Waldorfschulen und ehemaliger Waldorfklassenlehrer.

21:15–22:00  **V**

Lebensrhythmen gestalten im Smartphonezeitalter Vortrag mit **Uwe Buermann** (siehe Bühnenprogramm)

22:10–23:00  **W**

Rhythmus heilt die Zerrissenheit der Seele Angst, Irrtum und Zweifel sind Ausdruck innerer Zerrissenheit. Sie prägen uns mitunter mehr als uns lieb ist und können Grundlage sowohl psychischer als auch physischer Erkrankungen sein. Was ist nötig, um zu einer ausgewogenen Lebensführung zu kommen, die uns stärkt? In seinen Angaben für den Stundenplan der Waldorfschule gibt R. Steiner eine strukturelle Grundlage, wie das Seelische des Menschen so ausgewogen genährt werden kann, dass sich ein gesundes Selbst-Bewusstsein und damit Gesundheit entwickeln kann. Über diese Zauberformel der Waldorfpädagogik, die nicht nur für Schüler wichtig ist, sondern für jeden Menschen hilfreich sein kann, möchte ich mit Ihnen sprechen. Workshop mit **Christine Rüter**, Eurythmistin und Heilpraktikerin. www.christine-rüter.de

GESUNDHEIT werden – atmen – vergehen

17 V Die kosmischen Rhythmen der Sterne und Ihre Wirkung auf den Menschen

16:10–16:55 Teil 1: Der Mond und die Planeten haben auf ihrem Gang durch den Sternenhimmel verschiedene Rhythmen, die aufbauend auf das Ätherische und Seelische-Geistige des Menschen wirken. Sie finden ihre Resonanz in der Gestaltung des physischen Organismus.

17:00–17:45 Teil 2: Von den Sternbildern gehen gesunden Kräfte aus, die in verschiedenen Rhythmen ihre heilende Wirkung auf Mensch und Natur entfalten. Wenn man ihre Rhythmen beachtet, ergibt sich auch ein positiver Einfluss auf die Herstellung potenziierter Heilmittel.

Beide Vorträge bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander besucht werden. Dr. Astrid Engelbrecht, Isis-Verein für ganzheitliches Heilwesen

16:15–17:00 und 19:00–19:45 14 W

Wenn der Atem stockt: Verspannungen lösen – den eigenen Rhythmus finden Erleben Sie an einfachen Übungen aus der therapeutischen Praxis des Institut Diogenes, was Sie tun können, um Verspannungen vorzubeugen, sie zu lindern, gesünder zu atmen und den eigenen Rhythmus zu finden. Mit Iselin Bunge, rhythm. Einreibungen, Uta Kirschner, rhythm. Massage, Martina Jacobsgaard, Gesangstherapie, Joanna Rodycz-Cinciala, Malthérapie, Andreas Voigt-Siebel, sprachkünstlerische Therapie, Dagmar Wegener, Heil-Eurythmische Kunst, Dr. med Jens Wagner, Arzt. Workshop Institut Diogenes. www.institut-diogenes.de

16:15–17:00 und 18:15–19:00 16 V

Pendelschlag der Seele: im Rhythmus mit mir selbst? Sympathie – Antipathie, zu viel – zu wenig, fest – weich, offen – geschlossen... Das Leben der Seele schwingt in Polaritäten. Die Versuchung, sich auf eine Seite zu stellen und die andere quasi zu verbannen, verspricht Ruhe, macht einen aber „einseitig“ und unfrei. Ein bewusstes Pendeln um die Mitte, das Wahrnehmen der momentanen Befindlichkeit, aber auch des komplementären Zustandes, hilft in einen wirklichen Zustand der inneren Ruhe zu kommen. Dort ist ein Einklang mit mir

selbst und ein Sinn für die Wahrheit möglich. Vortrag und Übungen mit Thomas Meyer, Diplom Psychologe

16:30–18:30 und 19:30–21:30 13

Rhythmische Massage Durch die rhythmische Massage können Einseitigkeiten und Verschiebungen im Organismus wieder in die Mitte gebracht werden. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt durch die Berührungsqualitäten von Verdichten und Lösen im Gewebe des Behandelten. Hierdurch wird der Wärmeorganismus angesprochen, die Atmung vertieft sich und es entsteht ein Gefühl von Zentrierung und Ganzheit. Rhythmische Massagen in Einzelanwendungen von jeweils 30 Minuten durch Martina Kiefer von Heynitz, Sibylle Lach und Manuela Garve. Teilnahme-scheine sind an unserem Infostand in Raum 3–4 erhältlich. Dieses Angebot ist besonders für Personen gedacht, die diese Methode bisher nicht kennen.

16:55–17:40 und 18:45–19:30 6 W

Rhythmus – Schlüssel zur Alltagsbewältigung und Gesundheitsfürsorge Unsere Kraftquellen, die Rhythmen des Alltags (Schlafen/Wachen, sich Ernähren, sich aktiv bewegen, Tagesgestaltung) drohen uns verloren zu gehen. Wie können wir sie uns neu bewusst machen und gestalten? – Gemeinsame Übungen und Austausch im Gespräch. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Gutschein, den Sie am Infopoint bekommen. Workshop mit Dr. Wolfgang Reißmann, Facharzt für Psychiatrie.

17:00–19:00 9

Fußbad mit Einreibung Grippezeit ist kalte Zeit: die Vorbeugung beginnt bei der Wärme. Die Wärmeanwendung beginnt bei den Füßen mit einem Fußbad und endet in einer rhythmischen Fuß-einreibung. Dauer 20 Minuten. Teilnahme-scheine dafür erhalten Sie am Stand des Therapeutikum Hamburg West und der Carus Akademie in Raum 3 und 4. Friedel Löffler, Krankenschwester

17:05–17:35 und 18:40–19:10 2 W

Vitaleurythmie Da alles Lebendige rhythmisch verläuft, werden auch unsere Lebenskräfte durch Rhythmus gestärkt. Das können Sie heute an zwei bis drei „alltagstauglichen“ Übungen zur Regeneration und Erhöhung der Belastbarkeit selbst erfahren. Workshop mit Christiane Hagemann, Vitaleu-

rythmistin und Eurythmietherapeutin und Michael Werner, Vitaleurythmist und Berater. www.vital-eurythmie.de

17:10–17:55  **W**

Die Zukunftsmedizin des freien Menschen Die Heileurythmie ist als moderne Therapiemethode einzigartig. Sie ist führend auf der Suche nach einer zeitgemäßen Mysterien-Medizin aus anthroposophischer Sicht. Sie wendet sich an den mündigen Menschen, der seine Gesundheit in einem selbstständigen übenden Willensprozess mitgestalten und mitverantworten kann. Wie wirkt Heileurythmie? Sie wirkt durch die eurythmischen Wort- und Lautbewegungen, die dem Geist der Natur abgelauscht sind. Sie ist zugleich Wärmetherapie, Lichttherapie sowie Atemtherapie, spricht die Lebensprozesse des gesamten Menschen an und wirkt unmittelbar heilkräftig auf das gesamte Bindegewebe. Vortrag, Übungen, Gespräch mit **Frederike von Dall'Armi**, Heileurythmistin

18:45–19:30  **W**

Die Rhythmen von der Menarche bis in das Senium Fluch oder Segen? Emanzipation oder das Natürliche unterstützen. In dem Workshop sollen nach einer kurzen Beschreibung einzelner Rhythmen, abhängig von den Fragen der TeilnehmerInnen im Dialog einzelne Themen vertieft und diskutiert werden. Workshop mit **Dr. Johannes Klemm**, Frauenarzt

20:00–20:45  **W**

Wechselwirkung zwischen Raum und Ich Bothmer Movement ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, das den menschlichen Körper und seine spezifische Architektur als einzigartig ansieht. In der Erwachsenenbildung steht es vor allem für Freude an Bewegung...präsent sein...sich selbst finden...das eigene Schicksal in die Hand nehmen...ein neues Verhältnis zum eigenen Körper aufbauen und alte Gewohnheiten und Muster aufbrechen. Es möchte Herausforderungen begegnen und in der bewussten Erarbeitung der geistig – seelisch – körperlichen Dimensionen bewegungsneue Ansätze im persönlichen und beruflichen entwickeln. Raum für die Seele – Bewusstsein für den Geist – Entspannung für den Körper! Teilnahme-scheine erhalten Sie am Infopoint. Workshop mit **Christine Holle**, Sportlehrerin und Bothmer-Gymnastin

20:15–21:00  **W**

Rhythmen in der Biografie Der Lebenslauf ist ein lebendiger Prozess, der bestimmten Rhythmen unterliegt, die aber jeder individuell ergreift und prägt. Wie bewegen wir uns in diesem Spannungsfeld und welche Gesichtspunkte sind zu beachten? Workshop für 20 Personen, Kurzreferat und Übungen mit **Christine Pflug**, Biografieberaterin, HP Psychotherapie

20:50–21:35  **W**

Zusammenleben mit der Sonne im Jahreskreislauf Die Sonnensprache der Wochensprüche des anthroposophischen Seelenkalenders ist Ausdruck des Sonnenwesens unserer ureigenen geistigen Tätigkeitsquelle. Durch diese das Sonnenjahr umfassende Wortkomposition von 52 Spruch-Meditationen finden wir über den inneren Weg den Anschluss an den Geist der Natur. In den lebendigen Rhythmen der Worte strömen Heilkräfte. Sie gesunden das Verhältnis zwischen Mensch und Kosmos. Sie sind auch bei richtiger Anwendung ein „Heilmittel“ für die Bienen. Wie können wir mit diesem Gut umgehen? Vortrag, Übungen, Gespräch mit **Frederike von Dall'Armi**, Heileurythmistin.

21:15–21:45  **V**

Der Menstruationszyklus als leibgebundener Ich-stärkender Rhythmus In der Dynamik des weiblichen Zyklus lebt eine ununterbrochene schöpferische Gestaltung: Erneueres auf Kommendes vorbereiten – Leibgebundenes „opfern“ – dissoziiertes Gefüge wandeln – Erneuerung im Frei-Werdenden. Herzlich willkommen zu einem Vortrag mit **Marion von der Wense**, Mutter, Hausfrau, Mensch in freier Berufung

21:20–22:05  **W**

Rhythmus, Lebenssinn und Selbstfürsorge Informationen und Gespräch zum Thema, wie sich durch Rhythmus Lebenssinn und Kompetenzen zur Selbstfürsorge entwickeln. Rhythmus schafft Vorhersehbarkeit, Verlässlichkeit, Vertrauen. Rhythmus reduziert Stress. Er fördert bei Kindern eine gesunde Ausreifung von Vegetativum und Lebenssinn, verbunden mit der Fähigkeit, gut für sich selbst sorgen zu können. Was aber bedeutet eine rhythmische Lebensgestaltung im Familienalltag und wie lässt sie sich ganz praktisch in jeder Familie umsetzen? Workshop mit **Roswitha Willmann** und **Annette Willand**

22:05–22:50  W

Den eigenen Lebensrhythmus erleben und finden Rhythmus erzeugt Ausgleich und Harmonie. Durch unsere zentralen rhythmischen Organe Herz und Lunge, wird unsere Gesundheit immer wieder neu geschaffen. Workshop mit **Theodoros Rigas**, Musik- und Gesangstherapeut und **Dr. Jörn Klasen**, Arzt

MÄRCHEN, SPRACHE, MUSIK, TANZ, KUNST empfinden – gestalten – erscheinen

16:10–16:55 und 21:10–21:55  W

Tango Argentino ist nicht nur ein Tanz, es ist ein Lebensgefühl Sein Ursprung liegt im rhythmischen Gehen. Geführt vom Rhythmus der Musik präsentieren wir – und üben gemeinsam – einfache Elemente des Tangos. Die Bewegungen können helfen positive Lebensenergie, aktive Entspannung und Ruhe in uns zu erfahren. Wir freuen uns auf Sie. Workshop mit **Kaja Verano** und **Joachim Heppner**. Mail: hamburg.tango@yahoo.de

16:15–16:30 

Eröffnungsmusik von Studierenden von MenschMusik Hamburg (siehe Bühnenprogramm)

16:15–23:00  W

Mars-Skipper-Hof Erfahrungsfeld Erfahren sie Rhythmus ganz elementar: verschiedene Spielstationen ermöglichen Ihnen ungeahnte Eindrücke. Die Sandrifuge vermittelt Ebbe und Flut in ihrem dynamischen Zusammenspiel der wechselnden Gezeiten. Das kleine Dreizeitenpendel lädt Sie ein zu beobachten, wie im Zusammenspiel der dynamischen Pendel und in ihren Schwüngen Lebensrhythmen wirken. Außerdem: Die Welle, die Strömungsscheibe, eine Gruppenspielkiste und andere rhythmisch-spielerische Werkzeuge. Dauerworkshop mit **Maren von der Heide** u.a. www.eingartenfuerdiesinne.de

 P **Märchen vom Rhythmus des Lebens** erzählt von Mitgliedern des „Märchenforum HH e.V. Märchen für Erwachsene
16:15–18:00 P Märchen zwischen Abend und Morgen erzählt von **Oktavia Kliemt**
17:15–18:00 P Zeiten der Fülle – Zeiten der Leere

erzählt von **Birte Bernstein**

18:15–19:00 P Der Weg nach vorn Märchen zur Entwicklung im Leben, erzählt von **Gerhard P. Bosche**
 Informationen zur Arbeit des Märchenforum Hamburg e.V. halten wir am Infopoint bereit und freuen uns auf den Austausch mit den Besuchern. www.maerchenforum-hamburg.de

16:30–16:50  P

Eurythmie von SchülerInnen der FWS Bergstedt (siehe Bühnenprogramm)

16:30–19:30  W

Schmiedekunst Sie sind herzlich eingeladen, einem Schmied bei der Arbeit über die Schulter zu schauen. Lauschen Sie den Rhythmen der Hammerschläge auf dem Amboss. Versuchen Sie sich gerne in der Kunst des Schmiedens und greifen Sie auch selbst zum Hammer. **Sebastian Quint**, Werklehrer, Heilpädagogisches Förderzentrum Friedrichshulde www.friedrichshulde.de

16:30–17:15, 18:00–18:45, 19:30–20:15 und 21:00–21:45

 W **Rhythmus ersetzt Kraft** Stell dich in deinen Rhythmus und lass dich von ihm tragen. Erfahre die Kraft, die dir dabei geschenkt wird. Übung: Atem, Bewegung und Reaktion. Einzel: Atmen, Lachen, Tanzen; mit Partner: sich nicht stören lassen, trotz Stress, Ablenkung und Bedrohung. Workshop mit **Gerdt Hesel**, Personal Trainer „Boxen und Sprechen“. Teilnahmebegrenzung: 10 Personen. Die erforderlichen Teilnahme-scheine erhalten Sie am Infopoint.

16:50–17:35  W

Rhythm is it – Singworkshop Rhythmus und Klang sind nicht nur Grundelemente der menschlichen Physiologie, sondern sie erhalten und pflegen auch körperliche und seelische Gesundheit. Wenn verschiedene Rhythmen gut zusammen schwingen, spricht man von Kohärenz. Kohärente Zustände wirken in der Natur und auch im Menschen immer als Verstärker-Prinzip. Im gemeinsamen Singen kann man erfahren, wie dieses Phänomen klangverstärkend, erfrischend und beglückend wirkt. Wir werden Atem- und Stimmübungen machen und dann an Kanons das Zusammenschwingen – und Klingen erfahren. Mit **Gundula**

Maria Albrecht, Chorgruppen, Einzelstunden zur Stimmbildung und Atempflege sowie Gesangstherapiestunden

Im Garten, im Foyer, an wechselnden Orten jeweils um **17:45–18:00, 18:25–18:45, 19:10–19:35 und von 20:05–20:30**

P UBUNTU – der Circus Zu den angegebenen Zeiten werden Bälle und Keulen dynamisch durch die Luft fliegen und Figuren aus Menschen entstehen. Infos gibt es am Infopoint im Foyer und bei unseren Artisten. www.ubuntu.de

17:45–18:30  **W**

Musik hören – Rhythmus entdecken Workshop mit Barbara Hanssen, Cellistin, MenschMusik Hamburg. www.menschmusik.de

17:45–18:30 und 19:20–20:05  **W**

Musik, Rhythmus, Tanz Sie sind herzlich eingeladen, sich in geraden und ungeraden Rhythmen, von 2/4 bis zu 7/8 in gemeinsamen Tänzen zu bewegen! Es spielen Heike Tetzlaff, Klarinette; Katja Schenkel, Geige; Inge v. Usslar, Akkordeon, Dudelsack; Lutz Sanner, Gitarre, Doris Mahler-Rosche, Tanzanleitung. Folkstrott bietet seit 1991 internationalen tanzbaren Folk, mit Tanzanleitung und einem abwechslungsreichen Repertoire unter anderem aus England, Irland, Frankreich, Schweden und dem Balkan. www.folkstrott.de

18:00–18:20  **P**

Hunter-Tompson-Musik nach einer Erzählung von Judith Hermann (siehe Bühnenprogramm)

18:05–18:50  **W**

Body Percussion Workshop mit Mariam Kiria, Musikpädagogin

19:15–20:00  **V**

Orgelmusik zum Thema Zeit und Rhythmus Kompositionen und Improvisationen von J. S. Bach, A. Pärt, T. Escaich, N. Levermann. An der Orgel spielt Nala Levermann, Musiker

19:15–19:45 und 20:00–20:30  **W**

Formenzeichnen Einfache Übungen zur fließenden Gestaltungsfähigkeit in rhythmischer Bewegung. Formenzeichnen

ist Teil der Ausbildung zum Künstler und zur Kunsttherapeutin an der Kunstakademie Hamburg. Workshop mit Joachim Hoppner. Begrenzt auf 20 Personen.

19:25–19:45  **P**

Chant Musik von Elmar Lampson, Eurythmie von Tille Barkhoff (siehe Bühnenprogramm)

19:55–20:40  **W**

Body Percussion Workshop mit Sofia Castro, Geigenlehrerin

20:15–21:00 und 22:10–22:55  **W**

Internationale Volkstänze Wir werden leichte Kreistänze aus verschiedenen Ländern (Osteuropa, Israel) lernen und neben der gemeinsamen Freude beim Tanzen auch Einblicke in die unterschiedlichen Rhythmen und Dynamiken der verschiedenen Völker bekommen. Marianne Linnighäuser, Teilnehmerzahl 35 Personen

20:30–21:15  **W**

„Wie das Meer, wie das Meer, wie das Meer die Schiffe trägt“ – Belebende und beruhigende Kräfte in den Rhythmen der Sprache. Workshop mit Paulina Sich, Sprachgestalterin, Schauspielerin, Theaterpädagogin, Theatertherapeutin und Regisseurin

20:35–21:20  **und 22:00–23:00**  **W**

Rhythmus – Humor – Bühne Wir beschäftigen uns mit humorvollen Szenen auf der Bühne und der Frage, welche Bedeutung der Rhythmus dabei hat. Timing, gemeinsamer Atem, Offenheit für die Gruppe sind ein Teil der Aspekte, die wir in praktischen Übungen beleuchten werden. Workshop mit Dennis von Salis, Zirkuspädagoge, max. 20 Personen. Teilnahmebescheinigung dafür erhalten Sie am Infopoint. jojo-zentrum.de

20:50–21:10  **W**

Rhythmus erleben Kanonsingen mit Mariam Kiria

20:55–21:40  **W**

Singen im Rhythmus des Atems – Stimmübungen aus der Schule der Stimmenthüllung. Workshop für max. 15 TeilnehmerInnen mit Bety Hnilova, Sängerin

21:15–22:00  W

Rhythmus in der Architektur! Ist ein so spezifisch aus der Musik stammender Begriff in andere Bereiche, wie die der Architektur übertragbar? Kann er in der gebauten Umwelt konkret erfahren werden? Der Architekt **Oliver Rückner** wird dieser Frage zusammen mit den Teilnehmern anhand von anschaulichen Beispielen nachgehen.

22:10–22:55  P

Radioaktivität, gigantische Zeiträume Performance mit **Stephan Schad** und **Henning Kiehn** (siehe Bühnenprogramm)

INFOSTÄNDE

Biologisch-dynamische Landwirtschaft Wie können wir in einer Landbaukultur mit den verschiedenen Rhythmen so umgehen, dass sie Kraftquelle bleiben und werden? Gemüsezüchtung auf Gut Wulfsdorf (Ahrensburg), Projektstandort von Kultursaat e. V. Er steht für Erhalt und Weiterentwicklung von samenfesten d.h. (im Gegensatz zu den meist verwendeten Hybriden) nachbaufähigen Sorten mit Eignung für den professionellen Erwerbsanbau. Die entwickelten Sorten werden nach Prüfung und Zulassung durch das Bundessortenamt durch die Bingenheimer Saatgut AG vertrieben. www.gutwulfsdorf.de/zuechtung.html; www.Kultursaat.org; www.bingenheimersaatgut.de

Rhythmische Massage und Einreibungen Bei den anthroposophischen Therapien zählen die Rhythmische Massage nach Wegman und die Rhythmischen Einreibungen nach Wegman/Hauschka zu den Angeboten, die an der Carus Akademie seit vielen Jahren als Weiterbildung angeboten wurden. Der letzte Ausbildungskurs wurde im Sommer 2017 erfolgreich abgeschlossen. Die Kurse zu Rhythmischen Einreibungen werden jetzt im Rudolf Steiner Haus angeboten und sind sowohl für Menschen aus Fachberufen als auch für Laien zugänglich. **Therapeutikum Hamburg-West e. V. und Carus-Akademie** sind ambulante Pflegedienste, sie helfen und pflegen nach den Bedürfnissen eines jeden Einzelnen auf leiblicher, seelischer und geistiger Ebene. Grundlage der Pflege ist das an-

throposophische Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Wir setzen dieses praktisch um z. B. durch äußere Anwendungen wie Wickel und Einreibungen. Am Infostand erhalten Sie Gutscheine zum Erleben einer individuellen Anwendung. Herzlich Willkommen! www.therapeutikumhamburgwest.de, www.carus-akademie.de

Die Christengemeinschaft In der Tätigkeit religiöser Praxis wie dem Beten bildet sich ein wesentliches Element religiösen Erlebens. Inhalte religiöser Schriften erschließen sich nicht immer gleich durch einen Geistesblitz. Sie können vom Denken zwar eingesehen, geprüft und für das Leben angenommen werden, aber dem geht oft ein längerer Prozess voran. Ahnungen können sich so zu Gewissheiten verdichten. Ebenso kann sich über rhythmische Regelmäßigkeit in Gebet und der Lektüre religiöser Schriften eine seelische Kraft entwickeln, die zu einer tragenden Substanz wird. www.christengemeinschaft.org

Astronomie Aufbauend auf den früheren Vorstellungen zur Sphärenharmonie (Pythagoras, Johannes Kepler) untersuchte Hartmut Warm die zeitlich-räumliche Ordnung in unserem Sonnensystem und machte sie geometrisch sichtbar. Die Beziehungen der Planeten sind von vielfältigen Rhythmen in verschiedenen Zeithorizonten geprägt. Die grundlegenden Rhythmen und ihre sinnvolle Gesamtdynamik kennenzulernen, kann uns Vertrauen in eine umfassende kosmische Ordnung geben, in die auch wir eingebunden sind. Auf dem Infostand von Hartmut Warm kann ein Blick in das kosmische Geschehen geworfen werden. www.keplerstern.de

Die Vereinigung der Waldorfkinderärten in Hamburg stellt ihre vielfältige Arbeit vor. An einem Infostand können alle Interessierten mit Kindergärtner/-innen und Vertreterinnen aus der Region ins Gespräch kommen. Wir stehen Ihnen gerne zu Ausbildungsfragen, Fragen zu unseren 19 Einrichtungen und mit Infomaterial zur Verfügung. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen. Sprechen Sie uns an. **Eine Führung** zum nahegelegenen Waldorfkindergarten „Alte Rabenstraße“ ist um **16:55 Uhr** möglich. Dauer bis 17:45 Uhr. Treffen am Infopoint. www.waldorfkindergaerten-hamburg.de

Bund der Freien Waldorfschulen e. V. Die derzeit 238 deutschen Waldorfschulen haben sich zum Bund der Freien Waldorfschulen e. V. (BdFWS) mit Sitz in Stuttgart zusammengeschlossen, wo 1919 die erste Waldorfschule eröffnet wurde. Deshalb feiern wir 2019 unser 100-jähriges Jubiläum www.waldorf-100.org. Seit 2013 sitzt die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des BdFWS als Zweigstelle in Hamburg. Die föderative Vereinigung lässt die Autonomie der einzelnen Waldorfschule unangetastet, nimmt aber gemeinsame Aufgaben und Interessen wahr.

Tobias-Haus Das Tobias-Haus ist ein Alten- und Pflegeheim. Die Bewohner werden im Einklang mit unterschiedlichen Rhythmen in ihrem letzten Lebensabschnitt begleitet. Der Tagesrhythmus ist klar gegliedert. Ein für jeden Wochentag festgelegter „Aktivitätenplan“ gestaltet die Woche, Konzerte runden sie ab. Der Jahreslauf zeigt sich u. A. in der Dekoration des Hauses, in einem Spaziergang durch den Sinnesgarten oder dem Feiern der Jahresfeste. Mitarbeiter aus allen Bereichen unterstützen gemeinsam den Bewohner in seinem individuellen Rhythmus. www.tobias-haus.de

Netzwerk und Internetportal anthronet Die Verbindung von spirituellem Leben mit praktischer Wirksamkeit ist ein Anliegen der heute weltumspannenden anthroposophischen Bewegung. Im Kraftfeld dieser Polaritäten erlebt sich auch das Netzwerk und Internetportal anthronet, das geistige Impulse von Initiativen, Einrichtungen, Unternehmen und einzelner Menschen mit den Mitteln modernster Technik dokumentiert und kommuniziert. So entsteht rhythmisches Leben zwischen Polaritäten, hervorgerufen durch die Zusammenführung von Aktivitäten verschiedenster Wirkungsbereiche unserer Metropolregion. www.anthronet.de

Vitaleurythmie

Ganzheitliche Gestaltung Konzeption, Beratung und künstlerische Gestaltung von Digital- und Printmedien für zukunfts-fördernde Initiativen und Organisationen. Wesensgemäßer Gestaltungsansatz. Schwerpunkte: Pädagogik, Landwirtschaft, Heil- und Pflanzenkunde. www.wandelburg.de

Märchenforum Informationen zur Arbeit des Märchenforum Hamburg e. V. halten wir am Infotresen bereit und freuen uns auf den Austausch mit den Besuchern. www.maerchenforum-hamburg.de

Initiative Bürgerkrankenhaus Welche Medizin liegt Ihnen am Herzen? Im Rhythmus zu leben ist für jeden Menschen in der heutigen schnelllebigen Zeit eine große Herausforderung. Das Geheimnis in den rhythmischen Vorgängen liegt darin, dass fortlaufend Gegensätze wie Einatmen – Ausatmen, Schlafen – Wachen, Anspannen – Entspannen in ein Verhältnis zueinander gebracht werden. Achtsam zu sein, ob diese Balance gelingt, ist ein zentraler Aspekt von Gesundheit und sollte in Medizin und Therapie Berücksichtigung finden. Wir sind Mitglieder einer Initiative in Hamburg, deren Vision die **Gründung einer Gesundheitseinrichtung** ist, die auf der Grundlage einer kompetenten naturwissenschaftlichen Medizin, integrative Medizin, ergänzt durch komplementäre Therapien, anbietet – offen für Jeden, unabhängig vom jeweiligen Krankenversicherungsstatus. Am Infostand erhalten Sie weitere Informationen. www.initiative-buergerkrankenhaus.de

Dynamische Entscheidungsfindung Wie treffen Sie Entscheidungen in Konferenzen, Kollegien und Gruppen? Systemisches Konsensieren ist eine alternative Form Beschlüsse zu fassen. Besuchen Sie uns am Infostand, wir freuen uns auf Sie und den Austausch mit Ihnen. akademie-heidemariehoff.hamburg

Ihre Buchhandlung Vor 36 Jahren wurde die Rudolf Steiner Buchhandlung aus dem Umkreis der an Anthroposophie interessierten Menschen in Hamburg gegründet. Sie ist keine private Buchhandlung, sondern eine Institution von drei gemeinnützigen Vereinen in einer GmbH zusammengeschlossen, die durch die Geschäftsführung individuell-initiativ gestaltet wird. Seit einigen Jahren haben wir uns um ein Café erweitert, so dass Sie bei Kaffee, Kuchen und einer guten Suppe innehalten, lesen und Gemütlichkeit genießen können. Durch das Geistesleben auch in die Begegnung mit dem anderen Menschen zu gehen, in Gespräch und Beratung, ist uns ein wesentliches Anliegen. Daher wird unser Bücher-

verkauf ergänzt um eine Vortrags-, Seminar- und Veranstaltungskultur, die aktuelle Zeitthemen und Anliegen aufnehmen und vertiefen will. Jeder ist herzlich willkommen.
www.rudolf-steiner-buchhandlung.de

Höfe im Norden Rhythmus in Erzeugung und Handel von Lebensmitteln? Allzeit frische und überall verfügbare Lebensmittel in Zeiten nahezu unbegrenzter Vernetzung? In einer hochtechnisierten Welt kann zwar Licht, Nährstoffversorgung und Klima in Gewächshäusern künstlich erzeugt werden, aber werden damit LEBENSmittel geschaffen, die den Menschen auf allen Ebenen ernähren? Die „Höfe im Norden“ erzeugen regionale und handwerklich echte Lebensmittel, viele davon nach den Demeter Richtlinien auf den geisteswissenschaftlichen Grundlagen von Rudolf Steiner, produziert im Einklang der Rhythmen von Mensch und Natur. Landwirtschaft ist mehr als wirtschaftliche Produktion von Lebensmitteln. Landwirtschaft ist Kultur an Boden, Pflanze, Tier und Mensch. www.hoeffe.bio



Mein Girokonto mag grünen Strom

Gut zu wissen, dass mein Geld ausschließlich in sozial und ökologisch arbeitende Unternehmen investiert wird – von der Kita bis zum Solarpark.

www.gls.de
 Filiale Hamburg, Düsternstr. 10

Gundula Maria Albrecht Gesangstherapie, Stimmbildung, Chorleitung
Tille Barkhoff MA Pädagogik-Eurythmie, Heileurythmistin
Christian Bartholl Pfarrer
Brigitte Bayer Erzieherin, Heilpädagogin
Birte Bernstein Märchenerzählerin
Matthias Böltz Musiker
Gerhard P. Bosche Märchenerzähler
Uwe Buermann pädagogisch-therapeutischer Medienberater
Iselin Bunge rhythm. Einreibungen
Sofia Castro Geigenlehrerin
Frederike von Dall'Armi Heileurythmistin
Prof. Gerhard Darmstadt Cellist
Jörgen Day Pfarrer
Nicole Doose langjährige Waldorfkinderpädagogin
Matthias Deppe Kaufmann
Dr. Astrid Engelbrecht Isis-Verein für ganzheitliches Heilwesen
Ruth Enste Heilpädagogin und Familientherapeutin
Charlotte C. Frisch Eurythmistin
Manuela Garve rhythm. Masseurin
Sarah-Maria Georg Eurythmistin, Heileurythmistin
Corinne Grabosch Klassen- und Religionslehrerin
Thomas Grofer GF Rudolf Steiner Haus Hamburg
Bettina Grube Eurythmistin
Gunnar Haase Konzertpianist
Kjell-Johan Häggmark Eurythmist
Christiane Hagemann Vitaleurythmistin und Eurythmietherapeutin
Barbara Hanssen Cellistin
Anne-Kathrin Hantel Seminarleitung, Fachbereich Erzieherbildung
Tabea Hattenhauer Pfarrerin
Gerhard Heid Dipl. Kaufmann und Geschäftsführung Sonett
Marion von der Heide Mars-Skipper-Hof Erfahrungsfeld
Wolfgang Held Publizist, Pädagoge
Christina Henatsch Gärtnerin, Agrarwissenschaftlerin
Erika Henning langjährige Kindergärtnerin, Dozentin
Joachim Heppner Maler, Grafiker, Designer
Sabine Herberts Rudolf Steiner Haus Hamburg
Gerdt Hesel Personal Trainer
Bety Hnilova Sängerin
Heidemarie Hoff Pädagogin, Mediatorin
Christine Holle Sportlehrerin und Bothmer-Gymnastin
Martina Jacobsgaard Gesangstherapie
Dietrich Karnatz Klassen- und Religionslehrer
Dr. Gunter Keller Dozent in der Lehrerbildung
Dr. Christian Kern Arzt
Martina Kiefer von Heynitz rhythm. Masseurin, Heileurythmistin
Henning Kiehn Musiker
Mariam Kiria Musikpädagogin
Uta Kirschner rhythm. Massage
Dr. Jörn Klase Arzt
Dr. Johannes Klemm Frauenarzt
Oktavia Kliemt Märchenerzählerin
Henning Kullak-Ublick Vorstandssprecher, ehem. Waldorfklassenlehrer
Sibylle Lach rhythm. Masseurin, Krankenschwester

Bernadette Lange Dozentin, Fachberaterin für Frühe Kindheit, Heilpädagogin
Martin Lehnert Entwicklungsberater, Jurist
Nala Levermann Musiker
Marianne Linnighäußer Volkstänzerin
Friedel Löffler Krankenschwester
Christiane Meier Projektleitung, Sortiererin
Ulrich Meier Erzieher, Pfarrer, Autor
Mela Meierhans Musikerin
Thomas Meyer Diplom Psychologe
Roswitha Meyer-Wahl Sprachgestalterin
Katja Nestle Kostüme
Claudine Nierth Prozessbegleiterin, Politaktivistin
Beate Oberdorfer Chemikerin und Geschäftsführung Sonett
Tarik Özkök Pfarrer
Christine Pflug HP für Psychotherapie und Biografieberaterin
Sebastian Quint Werklehrer
Theodoros Rigas Musik- und Gesangstherapeut
Dr. Wolfgang Rißmann Facharzt für Psychiatrie
Joanna Rodycz-Cinciala Maltherapie
Oliver Rückner Architekt
Christine Rüter Eurythmistin und Heilpraktikerin
Dennis von Salis Zirkuspädagoge
Christian Salzmann Heilpädagoge und Waldorflehrer
Stephan Schad Schauspieler
Celia Schönstedt Pressesprecherin Bund der Freien Waldorfschulen und Heilpraktikerin
Prof. Ernst Schubert Pädagoge, Dozent, Rentner
Paulina Sich Sprachgestalterin, Theaterpädagogin, Theatertherapeutin
Birgit Sohn Musiklehrerin und -therapeutin
Rolf Speckner Publizist
Angelika Strnad Sprachgestalterin
Dr. Krishna Swamy Technologie-Manager Medizintechnik
Kaja Verano Tanzpädagogin
Franziska Vogel-Eckerlin Coach
Andreas Voigt-Siebel sprachkünstlerische Therapie
Dr. med Jens Wagner Arzt
Dominik Wandelburg Ganzheitliche Gestaltung
Hartmut Warm freier Autor und Sphärenharmoniker
Dagmar Wegener Heil-Eurythmische Kunst
Maren Wendt Heilpädagogin und Badetherapeutin
Marion von der Wense Mutter, Hausfrau, Mensch in freier Berufung
Michael Werner Vitaleurythmist und Berater
Annette Willand Dipl. Psychologin
Roswitha Willmann Entwicklungsdiagnostik, Supervision, Seminartätigkeit
Anna Winter Ubuntu, Theaterpädagogin
Jörg Wülfsen Mediator
Matthias Zaiser Ökonom, GF der GTS Treuhandstelle

16:10–16:15	1	Begrüßung	6
16:10–16:55	7	W Rhythmisierung und Substanzverständnis	9
16:10–16:40	18	W Rhythmische „Freiheit und Notwendigkeit“	13
16:10–16:55	17	V Rhythmen der Sterne I	20
16:10–16:55	2	W Tango Argentino	24
16:15–17:00	19	P Märchen zwischen Abend und Morgen	24
16:15–23:00	9	W Mars-Skipper-Hof Erfahrungsfeld	24
16:15–16:45	5	V Übung und Gebet als Begleiter	11
16:15–16:45	8	G Rhythmen als päd. Kraftquelle	16
16:15–16:30	1	Eröffnungsmusik	6
16:15–16:45	6	V Wie komme ich in den Himmel	11
16:15–17:00	14	W Wenn der Atem stockt	20
16:15–17:00	16	V Pendelschlag der Seele	20
16:15–17:00	11	W Verkostung Möhrensorten	12
16:30–16:50	1	P Eurythmie von SchülerInnen	6
16:30–19:30	10	W Schmiedekunst	25
16:30–17:15	12	W Rhythmus ersetzt Kraft	25
16:30–18:30	13	Rhythmische Massagen	21
16:50–17:15	18	RhythmusDialog mit Claudine Niernth	12
16:50–17:35	8	W Rhythm is it	25
16:55–17:40	5	W Rhythmus und inneres Leben	9
16:55–17:40	6	W Alltagsbewältigung und Gesundheitsfürsorge	21
16:55–17:45	INFOPOINT	Exkursion Waldorfindergarten	16
17:00–18:00	21	W Basteln im Waldorfindergarten	17
17:00–17:45	1	V Die Mitte gibt's nur unterwegs	6
17:00–17:30	7	V Salutogenese	18
17:00–17:45	17	V Rhythmen der Sterne II	20
17:00–19:00	9	Fußbad mit Einreibung	21
17:05–17:20	FOYER	ST von Henning Kullak-Ublick	8
17:05–17:35	2	W Vitaleurythmie	21
17:10–17:55	14	W Zukunftsmedizin	22
17:15–18:00	11	W Meditation – Rhythmus der Worte	9
17:15–18:00	16	W Rhythmen der Evangelien	11
17:15–18:00	19	P Märchen: Zeiten der Fülle	24
17:25–17:40	FOYER	ST von Ulrich Meier	8
17:40–18:10	7	V Die Signatur der Sphären	10
17:45–18:00	WECHSELNDE ORTE	P UBUNTU – der Circus	26
17:45–18:30	8	W Musik hören, Rhythmus entdecken	26

17:45–18:30	2	W Volkstanz mit Folkstrott	26
17:50–18:35	6	W Wohlstand für Alle	13
17:50–18:35	5	W Management by Jahreszeiten	13
17:55–18:25	17	V Auferstehungskräfte und Schicksal	11
18:00–18:20	1	P Hunter-Tompson-Musik	6
18:00–18:30	18	RhythmusDialog mit Dr. Johannes Klemm	12
18:00–18:45	12	W Rhythmus ersetzt Kraft	25
18:05–18:20	FOYER	ST von Christiane Hagemann	8
18:05–18:50	14	W Body Percussion	26
18:15–19:00	11	W Meditation – Rhythmus der Worte	10
18:15–19:00	16	V Pendelschlag der Seele	20
18:15–19:00	19	P Märchen: Der Weg nach vorn	25
18:20–19:05	7	G Was regiert uns?	13
18:30–19:15	1	V Rhythmus und Waldorfpädagogik	6/7
18:25–18:45	WECHSELNDE ORTE	P UBUNTU – der Circus	26
18:35–19:20	17	W Offenes Informationsgespräch	11
18:40–19:20	8	W Heilpädagogischer Musikunterricht	15
18:40–19:10	2	W Vitaleurythmie	26
18:45–19:30	5	W Rhythmen von Menarche bis Senium	22
18:45–19:15	18	RhythmusDialog mit Wolfgang Held	12
18:45–19:30	6	W Alltagsbewältigung und Gesundheitsfürsorge	21
18:50–19:05	FOYER	ST von Prof. Ernst Schuberth	8
19:00–19:45	14	W Wenn der Atem stockt	20
19:10–19:35	WECHSELNDE ORTE	P UBUNTU – der Circus	26
19:15–19:45	11	V Zur Züchtungsforschung	12
19:15–20:00	16	W Rhythmus und Bildschirmmedien	17
19:15–20:00	20	V Orgelmusik	26
19:15–19:45	7	W Formenzeichnen	26
19:20–20:05	2	W Volkstanz mit Folkstrott	26
19:25–20:10	8	W Heilpädagogischer Unterricht	15
19:25–19:45	1	P Chant	6/7
19:30–20:00	18	RhythmusDialog mit Uwe Buermann	13
19:30–20:15	12	W Rhythmus ersetzt Kraft	25
19:30–20:15	17	G Rhythmen tragen die Entwicklung	17
19:30–21:30	13	Rhythmische Massagen	21
19:40–20:25	6	W Politisches Engagement	13
19:40–20:10	5	W Kindertageneurythmie	17
19:45–20:00	FOYER	ST von Matthias Böltz	8
19:55–20:40	1	V Wir leben in vier Zeitströmen	6/7
19:55–20:40	14	W Body Percussion	27

20:00–20:30	7 W Formenzeichnen	26
20:00–20:20	20 V Andacht mit Predigt	11
20:00–20:45	11 W Wechselwirkung zwischen Raum und Ich	22
20:05–20:30	WECHSELNDE ORTE P UBUNTU – der Circus	26
20:15–20:45	18 RhythmusDialog mit Dr. Wolfgang Reißmann	13
20:15–21:00	5 W Ausbildung von Klassenlehrern	19
20:15–21:00	16 W Rhythmen in der Biografie	23
20:15–21:00	2 W Internationale Volkstänze	27
20:20–21:05	8 W Therapien in der Heilpädagogik	15
20:25–21:10	17 G Rhythmen am Beginn des Leben	17
20:30–21:15	19 W Wie das Meer die Schiffe trägt	27
20:35–21:20	6 W Rhythmus – Humor – Bühne	27
20:40–20:55	FOYER ST von Tille Barkhoff	6
20:40–21:10	7 W Rhythmische Sprachspiele	18
20:50–21:10	1 W Kanonsingen	6/8
20:50–21:35	14 W Sonne im Jahreskreislauf	23
20:55–21:40	11 W Singen im Rhythmus des Atems	27
21:00–21:30	18 RhythmusDialog mit Matthias Böltz	13
21:00–21:45	12 W Rhythmus ersetzt Kraft	25
21:10–21:55	2 W Tango Argentino	24
21:10–21:55	5 W Dynamische Entscheidungsfindung	14
21:15–22:00	1 V Lebensrhythmen im Smartphonezeitalter	6/8
21:15–22:00	8 W Eurythmie im heilpäd. Kindergarten	15
21:15–21:45	16 V Der Menstruationszyklus	23
21:15–22:00	7 W Rhythmus in der Architektur	28
21:20–22:05	17 W Rhythmus, Lebenssinn, Selbstfürsorge	23
21:25–21:55	6 V Gliederung des Jahreslaufes	11
21:25–21:55	19 W Pitz und Potz, die machen Spaß	18
21:45–22:45	14 W Liebe und Politik	14
22:00–23:00	19 W Rhythmus – Humor – Bühne	27
22:05–22:50	6 W Lebensrhythmus erleben und finden	24
22:00–22:45	16 G Ich-Organisation und Qualitätsfragen	18
22:10–22:55	7 W Rhythmisierung und Substanzverständnis	9
22:10–22:55	2 W Internationale Volkstänze	27
22:10–22:55	8 W Erkennen Benennen Begleiten	16
22:10–22:55	1 P Radioaktivität, gigant. Zeiträume	6/8
22:10–23:00	5 W Rhythmus heilt die Seele	19
22:57–23:00	1 Verabschiedung	6
FOYER ST 17:05–17:20	von Henning Kullak-Ublick	9

Das gibt es nur bei Sonett:

Im Oloid-Mischer werden balsamische Zusätze in lemniskatischer Bewegung rhythmisiert. Sonett-Produkte werden mit diesen Zusätzen „geimpft“.



Sonett – so rhythmisch

Ö K O L O G I S C H K O N S E Q U E N T



Rhythmisch: Aus der Verantwortung für die Belegung des durch Waschen und Reinigen belasteten Wassers setzen wir unseren Produkten die im Oloid rhythmisierten Substanzen Weihrauch, Gold, Myrrhe, Lorbeer, Olivenöl, Rosenasche und Mistel zu und arbeiten mit verwirbeltem Prozesswasser. Sonett-Produkte sind vollständig biologisch abbaubar. Sie sind frei von Enzymen, petrochemischen Tensiden, Düften, Farbstoffen, Konservierungsmitteln und Bleichaktivatoren und ohne Gentechnik, Nanotechnologie und Mikroplastik. Die Öle für Seifen sowie alle ätherischen Öle stammen zu 100% aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau. Mehr Information in Internet: www.sonett.eu **Sonett – so gut.**



sonett

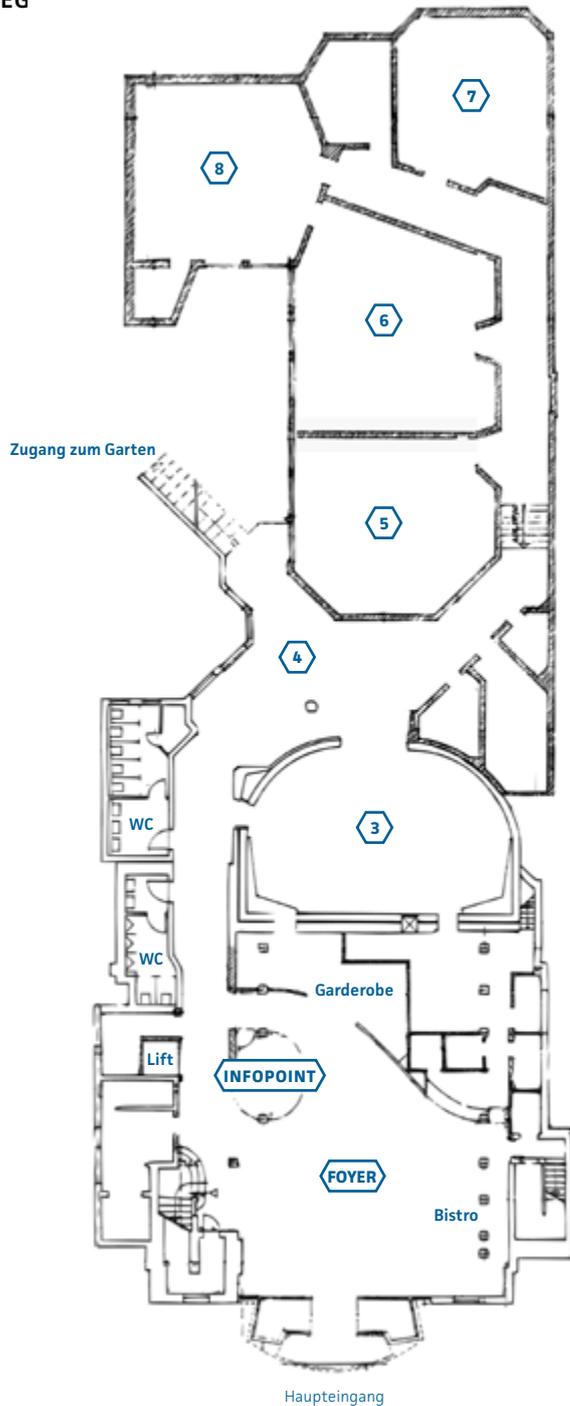
Ö K O L O G I S C H K O N S E Q U E N T



FOYER ST	17:25–17:40	von Ulrich Meier	8	6 W	20:35–21:20	Rhythmus – Humor – Bühne	27
FOYER ST	18:05–18:20	von Christiane Hagemann	8	6 V	21:25–21:55	Gliederung des Jahreslaufes	11
FOYER ST	18:50–19:05	von Prof. Ernst Schubert	8	6 W	22:05–22:50	Lebensrhythmus erleben und finden	24
FOYER ST	19:45–20:00	von Matthias Bölts	8	7 W	16:10–16:55	Rhythmisierung und Substanzverständnis	9
FOYER ST	20:40–20:55	von Tille Barkhoff	8	7 V	17:00–17:30	Salutogenese	18
1	16:10–16:15	Begrüßung	6	7 V	17:40–18:10	Die Signatur der Sphären	10
1	16:15–16:30	Eröffnungsmusik	6	7 G	18:20–19:05	Was regiert uns?	13
1 P	16:30–16:50	Eurythmie von SchülerInnen	6	7 W	19:15–19:45	Formenzeichnen	26
1 V	17:00–17:45	Die Mitte gibt's nur unterwegs	6	7 W	20:00–20:30	Formenzeichnen	26
1 P	18:00–18:20	Hunter-Tompson-Musik	6	7 W	20:40–21:10	Rhythmische Sprachspiele	18
1 V	18:30–19:15	Rhythmus und Waldorfpädagogik	6/7	7 W	21:15–22:00	Rhythmus in der Architektur	28
1 P	19:25–19:45	Chant	6/7	7 W	22:10–22:55	Rhythmisierung und Substanzverständnis	9
1 V	19:55–20:40	Wir leben in vier Zeitströmen	6/7	8 G	16:15–16:45	Rhythmen als päd. Kraftquelle	16
1 W	20:50–21:10	Kanonsingen	6/8	8 W	16:50–17:35	Rhythm is it	25
1 V	21:15–22:00	Lebensrhythmen im Smartphonezeitalter	6/8	8 W	17:45–18:30	Musik hören, Rhythmus entdecken	26
1 P	22:10–22:55	Radioaktivität, gigant. Zeiträume	6/8	8 W	18:40–19:20	Heilpädagogischer Musikunterricht	15
1	22:57–23:00	Verabschiedung	6	8 W	19:25–20:10	Heilpädagogischer Unterricht	15
2 W	16:10–16:55	Tango Argentino	24	8 W	20:20–21:05	Therapien in der Heilpädagogik	15
2 W	17:05–17:35	Vitaleurythmie	21	8 W	21:15–22:00	Eurythmie im heilpäd. Kindergarten	15
2 W	17:45–18:30	Volkstanz mit Folkstrott	26	8 W	22:10–22:55	Erkennen Benennen Begleiten	16
2 W	18:40–19:10	Vitaleurythmie	21	9 W	16:15–23:00	Mars-Skipper-Hof Erfahrungsfeld	24
2 W	19:20–20:05	Volkstanz mit Folkstrott	26	9	17:00–19:00	Fußbad mit Einreibung	21
2 W	20:15–21:00	Internationale Volkstänze	27	10 W	16:30–19:30	Schmiedekunst	25
2 W	21:10–21:55	Tango Argentino	24	11 W	16:15–17:00	Verkostung Möhrensorten	12
2 W	22:10–22:55	Internationale Volkstänze	27	11 W	17:15–18:00	Meditation – Rhythmus der Worte	9
5 V	16:15–16:45	Übung und Gebet als Begleiter	11	11 W	18:15–19:00	Meditation – Rhythmus der Worte	10
5 W	16:55–17:40	Rhythmus und inneres Leben	9	11 V	19:15–19:45	Zur Züchtungsforschung	12
5 W	17:50–18:35	Management by Jahreszeiten	13	11 W	20:00–20:45	Wechselwirkung zwischen Raum und Ich	22
5 W	18:45–19:30	Rhythmen von Menarche bis Senium	22	11 W	20:55–21:40	Singen im Rhythmus des Atems	27
5 W	19:40–20:10	Kindergarteneurythmie	17	12 W	16:30–17:15	Rhythmus ersetzt Kraft	25
5 W	20:15–21:00	Ausbildung von Klassenlehrern	19	12 W	18:00–18:45	Rhythmus ersetzt Kraft	25
5 W	21:10–21:55	Dynamische Entscheidungsfindung	14	12 W	19:30–20:15	Rhythmus ersetzt Kraft	25
5 W	22:10–23:00	Rhythmus heilt die Seele	19	12 W	21:00–21:45	Rhythmus ersetzt Kraft	25
6 V	16:15–16:45	Wie komme ich in den Himmel	11	13	16:30–18:30	Rhythmische Massagen	21
6 W	16:55–17:40	Alltagsbewältigung und Gesundheitsfürsorge	21	13	19:30–21:30	Rhythmische Massagen	21
6 W	17:50–18:35	Wohlstand für Alle	13	14 W	16:15–17:00	Wenn der Atem stockt	20
6 W	18:45–19:30	Alltagsbewältigung und Gesundheitsfürsorge	21	14 W	17:10–17:55	Zukunftsmedizin	22
6 W	19:40–20:25	Politisches Engagement	13	14 W	18:05–18:50	Body Percussion	26
				14 W	19:00–19:45	Wenn der Atem stockt	20

14	W	19:55–20:40	Body Percussion.....	27
14	W	20:50–21:35	Sonne im Jahreskreislauf.....	23
14	W	21:45–22:45	Liebe und Politik.....	14
16	V	16:15–17:00	Pendelschlag der Seele.....	20
16	W	17:15–18:00	Rhythmen der Evangelien.....	11
16	V	18:15–19:00	Pendelschlag der Seele.....	20
16	W	19:15–20:00	Rhythmus und Bildschirmmedien.....	17
16	W	20:15–21:00	Rhythmen in der Biografie.....	23
16	V	21:15–21:45	Der Menstruationszyklus.....	23
16	G	22:00–22:45	Ich-Organisation und Qualitätsfragen.....	18
17	V	16:10–16:55	Rhythmen der Sterne I.....	20
17	V	17:00–17:45	Rhythmen der Sterne II.....	20
17	V	17:55–18:25	Auferstehungskräfte und Schicksal... ..	11
17	W	18:35–19:20	Offenes Informationsgespräch.....	11
17	G	19:30–20:15	Rhythmen tragen die Entwicklung.....	17
17	G	20:25–21:10	Rhythmen am Beginn des Leben.....	17
17	W	21:20–22:05	Rhythmus, Lebenssinn, Selbstfürsorge.....	23
18	W	16:10–16:40	Rhythmische „Freiheit und Notwendigkeit“.....	13
18	RhythmusDialog	16:50–17:15	mit Claudine Nierth.....	12
18	RhythmusDialog	18:00–18:30	mit Dr. Johannes Klemm.....	12
18	RhythmusDialog	18:45–19:15	mit Wolfgang Held.....	12
18	RhythmusDialog	19:30–20:00	mit Uwe Buermann.....	13
18	RhythmusDialog	20:15–20:45	mit Dr. Wolfgang Reißmann.....	13
18	RhythmusDialog	21:00–21:30	mit Matthias Bölts.....	13
19	P	16:15–17:00	Märchen zwischen Abend und Morgen.....	24
19	P	17:15–18:00	Märchen: Zeiten der Fülle.....	24
19	P	18:15–19:00	Märchen: Der Weg nach vorn.....	25
19	W	20:30–21:15	Wie das Meer die Schiffe trägt.....	27
19	W	21:25–21:55	Pitz und Potz, die machen Spaß	18
19	W	22:00–23:00	Rhythmus – Humor – Bühne.....	27
20	V	19:15–20:00	Orgelmusik.....	26
20	V	20:00–20:20	Andacht mit Predigt.....	11
21	Exkursion	16:55–17:45	Waldorfkindergarten.....	16
21	W	17:00–18:00	Basteln im Waldorfkindergarten.....	17
WECHSELNDE ORTE	P	17:45–18:00	UBUNTU – der Circus.....	26
WECHSELNDE ORTE	P	18:25–18:45	UBUNTU – der Circus.....	26
WECHSELNDE ORTE	P	19:10–19:35	UBUNTU – der Circus.....	26
WECHSELNDE ORTE	P	20:05–20:30	UBUNTU – der Circus.....	26

EG



1. OG (LIFT)

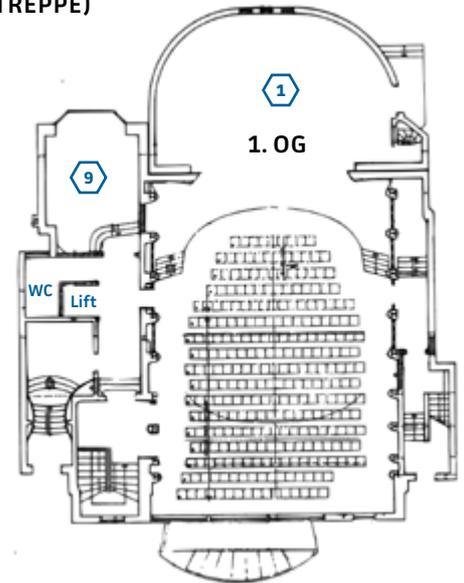
1 9

2. OG (LIFT)

11 Anthroposophische Gesellschaft

3. OG (LIFT UND TREPPE)

12 13



Die Christengemeinschaft,
Johannes-Kirche, Johnsallee 15-17

18 bis 20

Waldorfkindergarten
Alte Rabenstr. 9

21

Praxis
Mittelweg 13

14 bis 16

Rudolf Steiner Haus
Mittelweg 11-12

1 3 bis 13

Die Christengemeinschaft,
Rittelmeyer-Saal

2 17

Dammtor



DANKE

Die Lange Nacht der Anthroposophie lebt vom ehrenamtlichen Engagement der Akteure und der wohlwollenden Unterstützung der Sponsoren. Allen Beteiligten gilt unser herzlicher Dank! Für ihre koordinierende Unterstützung in einzelnen Bereichen bedanken wir uns besonders bei Matthias Bölts, Martina Kiefer von Heynitz, Cornelia Klose, Tarik Özkök, Christian Salzmann, Celia Schönstedt, Dr. Krishna Swamy und Margret Westhoff. Auch den befreundeten Institutionen, der Christengemeinschaft Hamburg-Mitte, dem Priesterseminar, der Praxisgemeinschaft Mittelweg und dem Kindergarten Alte Rabenstraße, die ihre Räume großzügig zur Verfügung stellen, sagen wir herzlichen Dank!

SPEISEN

Es erwartet Sie ein vielseitiges Angebot in *demeter*-Qualität: vegane Suppe, Snacks, Obst und Gemüse, Frikadellen, vegetarische Pizza sowie Kuchen und Gebäck. Volldeklaration und Preise am Stand. Wasser, Säfte (Voelkel), Kaffee und Tee löschen den Durst. Greifen Sie zu!

Eintritt frei



Veranstalter und weitere Informationen

Rudolf Steiner Haus Hamburg e. V.
Mittelweg 11-12
20148 Hamburg
Tel.: + 49 40 41 33 16 30
info@rudolf-steiner-haus.de
www.rudolf-steiner-haus.de



**RUDOLF STEINER HAUS
HAMBURG**