



## *Heilsame Musik & Bewegungen für Körper, Geist & Seele*

*Alt Orientalische Musik - & Bewegungstherapie (AOM)*

*Dr. Güvenç*

**17.07.2026 – 27.07.2026**

In diesem Workshop stehen im Fokus die Klänge & Bewegungen aus der aktiven & rezeptiven AOM. Sie gehört zu den ganzheitlichen Heilsystemen, die den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele betrachten. Im Laufe der Jahrhunderte nahm die AOM aus unterschiedlichen Quellen viele Elemente auf. Bewegungen aus uralten Tänzen und Ritualen kamen dazu.

Die AOM bietet eine Möglichkeit, eine ausgewogene Beziehung zwischen sinnhaften und seelischen Seins Dimensionen zu finden und Zugang zu den eigenen Heilkräften und der Kraft des Geistes zu entwickeln.

Die mikrotonalen Tonarten der klassisch türkischen Musik, mit ihren feinen Abstufungen, sowie die spirituellen Gesänge (ilahis) sind Teil dieses traditionellen Heilwissens.

Dieser Weg, zeigt uns, wie wir in der Musik, in der Poesie und Kunst, ein Gefühl des Zuhauses und der Zugehörigkeit finden können – zu uns selbst und in der Gemeinschaft. Die Tatsache, dass wir in Dualität und Polaritäten leben und zur Einigkeit finden wollen, ist Teil dieses Weges. Wir wenden uns bewusst dem eigenen Körper, dem Geist und der Seele zu und finden heraus, was ihnen guttut. Gemeinsam erfahren wir die Klänge der Instrumente & Stimmen, Lieder & Tänze aus den Landschaften Horasans, dem Land der aufgehenden Sonne. In dem wir singen, üben und uns bewegen, werden die Klänge, Lieder, Legenden, Stätten, Geschichten, Tänze und Rituale lebendig. Wir erleben Rhythmen & praktizieren die überlieferten Rituale, Gebete, Zikir – & Sema Formen. Diese Woche ist eine Einladung, das Leben in Freude zu feiern mit allem, was uns berührt und bewegt. Der Weg mit Oruç ist stark mit Momenten verknüpft, in denen wir uns gewahr wurden, was der Moment bedeutet. Manchmal zentrale Momente der Veränderung. Veränderungen beruhen auf geliebter Erfahrung, ein subjektiv gelebtes Geschehen. Immer von Gefühlen begleitet. Wenn die Musik uns zurück in die Vergangenheit führt, kann sie uns in der Gegenwärtigkeit so motivieren und inspirieren, dass ihre Energie die Zukunft zum Leben erweckt.

### **Elemente der Woche**

- ❖ Bedeutung & Einführung in die Klangwelt der Instrumente, wie z.B. Ud, Kopuz, Ney, Çeng (Harfe), Trommel, Stimme
- ❖ Experimentieren mit dem Wasserklang als heilsames Medium
- ❖ Rezeptive & aktive Musik- & Bewegungstherapie
- ❖ Lieder aus dem reichhaltigen Repertoire der AOM (Lieder aus Zentralasien, Ilahis, klassisch türkische Musik)
- ❖ Schamanentänze & Bewegungen aus Zentralasiatischen Tänzen und Ritualen, Sema
- ❖ Improvisationsarbeit mit Instrumenten & Stimme
- ❖ Einblick in die Kymatik
- ❖ Suhurat, Üben der Offenheit für das, was geschehen will

❖ Ausflüge zu Kraftorten in der nahen Umgebung (Meer, Wasserfälle, ein heiliger Brunnen im Zauberwald, Thermalbad) ergänzen das Programm. Dabei können Mehrkosten für die Anmietung eines Autos anfallen. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise zur eigenen Gesundheit, des Friedens und der Harmonie aufbrechen.

**Wo:** **Güvenç Hane, Yalova - Türkei**

**Wann:** **Anreisetag: 17.07.2026**

**Abreisetag: 27.07.2026**

**Wer sind wir?** **Andrea Azize Güvenç:** als Leiterin der Güvenç Hane bin ich für die inhaltliche Gestaltung der Programme mitverantwortlich. Dieses Seminar entsteht in Zusammenarbeit mit dem Künstler & Musiktherapeuten **Torsten Haag**, dessen Perspektiven und Erfahrungen das Angebot wesentlich bereichern.

**Unterkunft:** In meinem Haus stehen zwei Doppelzimmer, sowie ein Einzelzimmer zur Verfügung. Im Garten befinden sich zwei kleine, einfache Schlafhäuschen für je eine Person und eine Holzhütte für zwei Personen.

In einem großen imprägniertes Baumwoll-Tippi Zelt können bis zu 4 Personen schlafen. Kleinere Zelte können aufgebaut werden. Die Zimmervergabe im Haus erfolgt in Reihenfolge der Anmeldungen.

In der näheren Umgebung befinden sich Hotels.

**Verpflegung:** Wir werden uns in dieser Woche mit frischer, schmackhafter, gesunder vegetarischer Nahrung versorgen. Es gibt eine warme Mahlzeit täglich und es stehen frisches Quellwasser, Tee, Kaffee, Obst, Trockenfrüchte und Salate jederzeit bereit.

Bitte ggf. Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei der Anmeldung mit angeben, damit wir uns darauf einstellen können, bzw. damit die Lebensmittel selbst mitgebracht werden können.

Im Geist des Dergah-Lebens, das wir in dieser Woche gemeinsam erkunden, laden wir euch ein, auch das Kochen als Teil unseres Miteinanders zu erleben. Wir bereiten die Mahlzeiten gemeinsam zu – achtsam, verbunden und mit Freude am einfachen Tun.

**Kosten:** Der Richtwert für Unterkunft & Verpflegung, Garten- & Pool Benutzung beträgt 35 Euro pro Person, pro Nacht. Bitte kontaktieren Sie mich, wenn ihr Budget begrenzt ist und wir versuchen eine andere Lösung zu finden. Die Kosten sollen auf keinen Fall ein Hindernis zur Teilnahme sein.

Für das Seminar bitten wir alle Teilnehmenden, je nach finanzieller Lage einen selbstbestimmten und angemessenen Seminarbeitrag zu entrichten. Am Ende sollten dann alle ein gutes Gefühl des Gegebenen und Entgegengenommenen haben.

**Ihre Fragen sind herzlich willkommen**

**Anmeldungen sind erbeten:** [azizeguvenc@yahoo.de](mailto:azizeguvenc@yahoo.de)

Vorkenntnisse sind für dieses Seminar nicht erforderlich!

Wir freuen uns auf euch!

Selamlar

Andrea Azize Güvenç