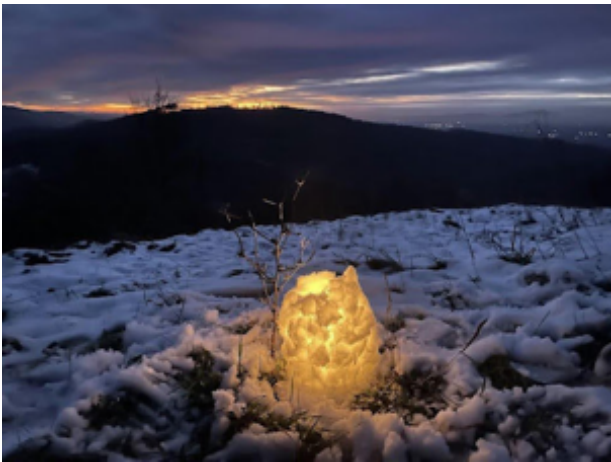


Newsletter N°8

Frei-Raum Kunst und Leben



Immer sind es die Menschen,
Du weißt es.
Ihr Herz ist ein kleiner Stern,
der die Erde beleuchtet.

Rose Ausländer

Liebe Interessierte und Freund*innen des
Frei-Raums Kunst und Leben,

ein intensives und lebendiges Frei-Raum Jahr neigt sich dem Ende zu.

Viele Menschen sind ein- und ausgegangen, haben den Frei-Raum mit Ideen und Händen gestaltet und mit ihren Herzen "beleuchtet".

Wir blicken voller Dankbarkeit und Freude zurück und gehen in Offenheit auf die Weihnachtszeit und das kommende Jahr zu.

Was will sich zeigen, was empfangen, was geboren werden?

Im Januar wird`s wieder verschiedene künstlerische Veranstaltungen für Kinder und Erwachsene geben:

wir sind gespannt auf das argentinische **Duo Jerez Le Cam / Foretic** (Piano, Bandoneon, Gesang am 8. Januar und die **Freiburger Singer Songwriter-Band „Peaceful Peas“** am 31. Januar.

Kinder von 4-7 Jahren sind am 25. Januar herzlich eingeladen zum Bilderbuch-Erzähltheater **“Neles Geheimnis“ von Eva Brandt**.

Lasst euch am 11. Februar verzaubern von **„Im Himmelskreise“**, ein szenisches Lied Programm mit **Almuth Zschocke**, Gesang, **Olivia Schurman**, Klavier und **Jonathan Noël** als Pierrot.

Am Wochenende vom 21.-22. Februar findet ein Workshop **„Einführung in Pessotherapie-Systemische Körperpsychotherapie“ mit Martin Pellmann** statt.

Maike Buhrow bietet weiter regelmäßig Ihre Arbeit zu Atem und Stimme an und gibt dazu einen Workshop am 27. und 28. Februar.

Sowohl in der **Kinderkunstwerkstatt mit Dominik Gröble** als auch in der **Bewegungswerkstatt für Kinder mit Beate Gärtner** sind noch Plätze frei. Meldet Euch gerne, wenn Ihr mehr dazu wissen oder auch mal schnuppern wollt:

Wie immer findet Ihr alle Informationen zu den Veranstaltungen im Frei-Raum weiter unten.

Wir wünschen Euch mit Euren Lieben eine gesegnete und innige Weihnachtszeit mit Raum für das, was Euch in dieser Zeit entspricht und gut tut.

Wir freuen uns auf Euch im neuen Jahr und grüßen von Herzen,
Jonathan Noel, Jonathan Hoenninger und Beate Gärtner

Angebote und Veranstaltungen Winter 2025

Einzelveranstaltungen:

8. Januar 2026, 20 Uhr – Milonga mit Livemusik mit dem Duo Jerez Le Cam / Foretic

Gerardo Jerez Le Cam, Piano und Gesang

Damian Foretic, Bandoneon

Die Livemusik wird umrahmt mit der Musikauswahl von DJ Rainer Gärtner

Getränke sind vorhanden, bringt gerne Tapas mit!

Hutkonzert, um großzügige Spenden wird gebeten!

Duo Jerez Le Cam / Foretic

Beide Musiker stammen aus Ciudad Evita in der Provinz Buenos Aires, Argentinien. Sie trafen sich 2008. Die ureigenen Prägungen Ihrer Herkunftsstadt verbanden sie von da an freundschaftlich und mündeten schon bald in musikalischer Zusammenarbeit.

Sie musizieren seit mehr als 15 Jahren gemeinsam auf Milongas in Frankreich, der Schweiz, Deutschland und in Argentinien. Das Duo Jerez Le Cam / Foretic ist inspiriert vom Klang der großen Orquestas Típicas der 1940er Jahre und Ihre Interpretationen sind geprägt von Lebendigkeit und Improvisationsfreude. Ihr Repertoire umfasst Tango, Vals und Milonga, gespielt in Tandas und verlockt zum Tanzen.

Seit 2021 präsentieren sie Ihr Duo Projekt „Tangos Eviteticos“, das sie nun zum ersten Mal in Deutschland zur Aufführung bringen. Jenseits der Tangomusik forschen die beiden Musiker an der Verbindung von argentinischer Folklore und Klängen aus dem Balkan. In Ihren Eigenkompositionen wird der Dialog zwischen argentinischer Tradition und osteuropäischen Rhythmen hör- und spürbar.

Bei der Milonga im Frei-Raum wird die Freiburger Sängerin Beate Gärtner mit dem Duo einige Stücke zur Aufführung bringen.

Samstag, 31. Januar 2026, 20.00, Konzert mit
Peaceful Peas
Einlass ab 19.30

Die fünf Künstler*innen von Peaceful Peas nehmen Euch mit auf eine musikalische Reise durch das Leben mit all seinen Facetten. Inspiriert von sizilianischer Lebensfreude, Reiseabenteuern und den großen und kleinen Wundern des Lebens entstehen immer wieder neue berührende Lieder. Diese tragen sie mit kraftvoller Stimme, Gitarre, Harfe, Kontrabass, Cello und Violine vor. Lasst Euch mitnehmen in sizilianische Olivenhaine und malerische Landschaften voller Schönheit, lasst Euch mitreißen von schottischem Ceilidh - lasst Euch überraschen!

Es gibt keine Bewirtung, bring mit, was Du brauchst!

Hutkonzert - wir freuen uns über eine Hutspende!



Mittwoch, 11. Februar 2026, 20.30,

"Im Himmelskreise"

In diesem szenischen Lied-Programm gehen das Ohr und das Auge auf der Bühne eine fein abgestimmte Verbindung ein. Im gemeinsamen Durchschreiten der Hör- und Sehräume, die im Wechsel von Gesang und Klavier und schauspielerisch-pantomimischen Szenen aufeinanderfolgen und sich immer wieder durchdringen, durchleben wir mit Pierrot und dem Publikum einen Sonnentag und eine sternklare, vom Mond erhellte Nacht, bis sich zuletzt wiederum ein neuer Tag ankündigt. Eintritt frei mit Hutspende.

Nun stehn im Himmelskreise
die Stern in Majestät.
In gleichem festen Gleise
der goldne Wagen geht.
Und gleich den Sternen lenket
er deinen Weg durch Nacht.
Wirf ab, Herz, was dich kränket,
und was dich bange macht!

Gottfried Kinkel (1815-1882)



Samstag, den 21.2.2026, 10h – 19h und Sonntag, den 22.2.2026, 10h – 19h

Workshop "Einführung Pessotherapie- Systemische Körperpsychotherapie" mit Martin Pellmann Psychologe (B.Sc.), Heilpraktiker Psychotherapie, Pessotherapeut, Gestalttherapeut.

Dieser Workshop gibt eine Selbsterfahrungs-orientierte Einführung in die Pesso-Therapie, einer ganzheitlichen, "systemischen Körperpsychotherapie-Methode". Pessotherapie ermöglicht im szenischen Rollenspiel unter Einbeziehung des Körpers und aller Sinne das Nachnähren von unbefriedigten kindlichen Entwicklungsbedürfnissen, das Heilen von traumatischen Erfahrungen bis hin zu systemischer Arbeit am mehrgenerationalen Familiensystem.

Mit Übungen und Einzelarbeiten in der Gruppe werden wir das Potential dieser Methode praktisch und ressourcenorientiert erforschen. Angereichert mit anschaulichen Theorie-Inputs lernen wir Bausteine der Pesso-Therapie für uns selbst, aber auch für die Arbeit in therapeutischen Kontexten zu nutzen

Wir gestalten diesen Selbsterfahrungs-Workshop achtsam und bedürfnisorientiert, sodass jede*r in ihrer*seiner eigenen Geschwindigkeit mit persönlichen Themen arbeiten kann. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit, um miteinander diese facettenreiche Methode zu entdecken!

Anmeldungen und weitere Informationen unter pesso-therapie@posteo.de

Richtwert: 110 – 250,- Euro inkl. Spende an den Raum

Sonntag 25.02.2026, 10.30-11.45,
Bilderbuch-Theater Neles Geheimnis mit
Musik, Gespräch und Malen für Kinder von 4-
7 Jahren mit Eva Brandt

Die Geschichte von Nele und ihrem Pony handelt von Freundschaft, Streit, Versöhnung und der wunderbaren Kraft der Fantasie.

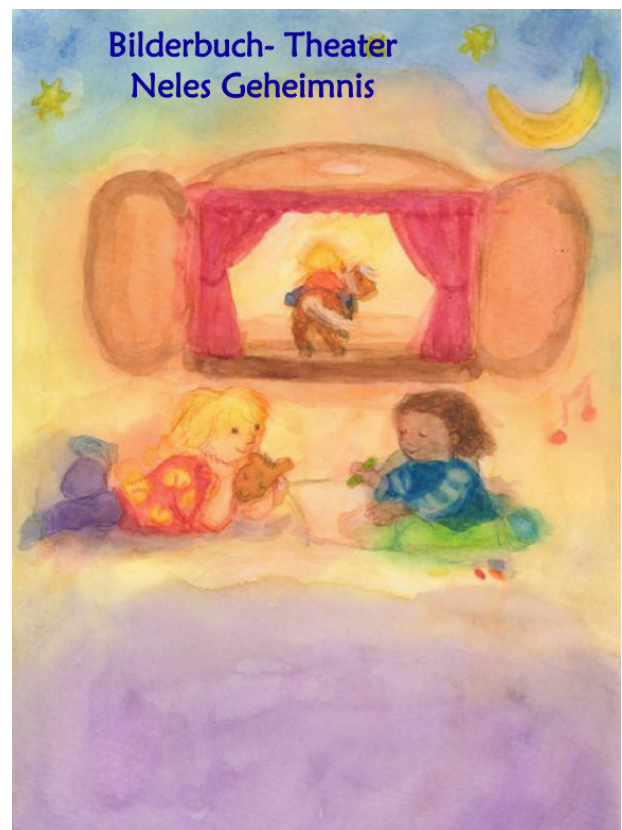
Nach der Geschichte gibt die Künstlerin den Kindern einen Impuls, die Geschichte auf das eigene Leben zu übertragen: Was kann einem Kraft geben? - ein Tier, eine Blume, ein Baum....? Hast du auch Schätze oder einen Ort, wo du dich sicher fühlst?

Es gibt nun Raum zum Malen, um dem, was in den Kindern anklang, Ausdruck zu geben.

Info & Anmeldung: Eva Brandt

<https://evalou-brandt.jimdoweb.com>

Eintritt auf Spendenbasis.



Freitag, den 27.2.2026, 18h – 22h und Samstag, den 28.2.2026, 10h – 17h

Workshop "Atem und Stimme" mit Maïke Buhrow

Musikerin, Natural Voice Teacher und Heilpraktikerin

In diesem Workshop werden wir uns Zeit nehmen, um in unseren Körper hinein zu spüren, dem Atem seinen Raum zu geben und möglicherweise neue Erfahrungen mit unserer Stimme zu machen. Der Alltag bleibt außen vor und wir treten in Kontakt mit uns selbst und miteinander. Wir lernen unseren ganz persönlichen Atemrhythmus kennen, experimentieren mit einfachen Körperbewegungen, tun uns wohl anhand von kleinen Stimm-Massagen und werden möglicherweise gemeinsam ein Volkslied oder Kanon singen. JedeR ist eingeladen, ob mit oder ohne Erfahrung mit der eigenen Stimme!

Anmeldungen an maikebuhrow@gmx.de

Richtwert: 95,- Euro inkl. Spende an den Raum

Laufende offene Veranstaltungen / Kurse wöchentlich / monatlich:

Dienstag

- **Offenes Malatelier mit Beatriz Rubio**, 10-12 Uhr, wöchentlich, Richtsatz 15€

Leitung, Information und Anmeldung: Beatriz Rubio, 0761 4019205,

Mail: beatriz-rubio@posteo.de

- **Kinder Kunstwerkstatt mit Dominik Gröble oder Sarah Ruh**

für Kinder von 6 -12 Jahren.

Dienstags, 15 Uhr und 16.30 (keine Kurse in den Ferienzeiten).

Wahrnehmungsentwicklung durch künstlerisches Spielen, Arbeiten und Forschen mit unterschiedlichen Materialien: Ton, Farbe, Gips, Speckstein, Alabaster, Holz, Wachs, Fundstücke,...

Kosten: 55€ monatlich und 15€ Materialgeld.

Kursleitung, Anmeldung und Information:

Dominik Gröble und Sarah Ruh: 07682/9264874 oder 0176 34983321

- **Monatliche Trauergruppe "Dem Eindruck einen Ausdruck geben"**

am Dienstagabend 19-21.30 Uhr für frühverwaiste Eltern.

Leitung, Information und Anmeldung:

Karin Stöcklin, 0157-75825708, Mail: karinja@gmx.at

- **Offene Gruppe „Atem und Stimme“ mit Maïke Buhrow** (Musikerin und Heilpraktikerin)

eingeladen sind alle Menschen, die Lust haben, ihren persönlichen Atemrhythmus neu zu erfahren oder zu vertiefen - und einen Abend lang die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, die Stimme und den Fluss des Atems zu richten. Es können auch nur einzelne Treffen besucht werden!

Wir werden neben der Grundatemübung und kleinen Stimm-Massagen jeweils ein Gelenk unseres Körpers in den Fokus stellen und schauen, wie sich dort der Energiefluss und die Bewegungsfreude durch spielerische Übungen und den Gebrauch unsere Stimme wecken lässt. Außerdem werden wir gemeinsam singen und Spielraum haben für aktuelle Wünsche und Bedürfnisse.

Beitrag: Richtwert 25,- Euro (incl. Spende an den Raum)

Anmeldung: maikebuhrow@gmx.de

Mittwoch und Donnerstag

- **“Bewegung spielend erforschen” mit Beate Gärtner**

Entdeckerstunde für Kinder ab 4 Jahren

(Gruppen- und Einzelarbeit, auch für Schulkinder)

Die Entdeckerstunde ist ein Erfahrungsraum, in dem die Kinder auf vielfältige Weise in Bewegung und ins Spiel kommen können. In dem sie ihrem Interesse nach gehen und sich forschend auf den Weg machen, kommen sie in Berührung mit sich selbst: mit der eigenen Freude, mit Widerständen und Herausforderungen. Siehe auch www.beategaertner.de

Leitung, Information und Anmeldung :Beate Gärtner: 0761 453 8817,

Mail: bewegung-spielend-erforschen@posteo.de

Donnerstag

- **“Bewegung aus der Stille” für Erwachsene**

Information und Anmeldung: **Beate Gärtner:**

Mail: bewegung-spielend-erforschen@posteo.de

<https://www.beategaertner.de/erwachsene/>

- **Offene Gestaltzeit am Abend**, 14-tägig von 19-21.30 Uhr

wechselnde Leitung und Themen, mit Anmeldung oder spontan:

Information: www.gestaltzeit.de, Mail: gestaltzeit@posteo.de



Kontakt aufnehmen

Mehr entdecken

Diese E-Mail wurde mit Wix erstellt. Mehr entdecken