



Stimme-Klang-Natur

Entschleunigen in der Atmosphäre des Waldes
und im Klang der Stimmen

Ein Erlebniswochenende im Pfälzer Wald

Kloster Esthal

Beginn: 04.01.2019, 17h

Ende: 06.01.2019, 15h

www.st-maria-esthal.de

Entspannt ins neue Jahr

Eine Auszeit, die hilft, in der unverfälschten Natur und im gemeinsamen Singen ganz bei sich zu sein, sich zu zentrieren und Stress und Anspannung los zu lassen.

Natur und Stimme

Achtsam spazierend den Wald erleben und sich mit der Natur verbinden. Die eigene Stimme im SpontanChor erfahren und im Klang der Stimmen baden: eine wirkungsvolle Kombination zu entschleunigen, um Kraft und Energie für den Alltag zu tanken.

Wir lernen einfache Melodien und Rhythmen nach Gehör und ohne Noten, so dass auch Ungeübte mitsingen können. Unter Anleitung erschaffen wir unsere eigenen vokalen Klangbilder. Einfache Chants, Canons und Circlesongs begleiten uns dabei.

Darüber hinaus gehen wir mit dem Wald auf Tuchfühlung und erleben die herrliche Natur des Pfälzer Waldes mit all unseren Sinnen. In der reinen Luft und der wohltuenden Stille des Waldes stärken wir mit Sinnesübungen unser Wohlbefinden und senken unsere Stresshormone.

Kursgebühr: 190 €

2 ÜN inkl. Vollverpflegung: 128 € im EZ

Kontakt und Anmeldung:

Beate von Borcke 0171 831 7724

beavonborcke@gmx.de

Jutta Brandl 0176 960 89582

info@juttabrandl.com

www.ichsingdannmalweg.de

