



Stimme Klang Natur

Entschleunigen in der Atmosphäre des Waldes und im Klang der Stimmen

Ein Erlebniswochenende im
Burghof Stauf/Pfalz

31.07.-02.08.2020

(Beginn Freitag 16:00, Ende Sonntag 15:00)

Zeit für Dich! Eine Auszeit, die hilft, in der unverfälschten Natur und im gemeinsamen Singen ganz bei sich zu sein, sich zu zentrieren und aufzutanken.

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** und **sanften Bewegungseinheiten** unser Wohlbefinden und stärken unsere Resilienz.



Kursgebühr: 229€ inkl.
Seminarpauschale

Kursleiter: Bea von Borcke
und [Jutta Brandl](#)
(Chorimprovisation, CircleSingen)

ÜN inkl. vegetar. Verpflegung
ca. 89€/Tag im EZ, max. 12 TN

Wir freuen uns auf Sie!

Bea von Borcke – AuszeitNatur, beavonborcke@gmx.de, 0171 831 7724
Jutta Brandl - iinfo@juttabrandl.com, 06235-929359; 0176 960 895 82