



## Stimme Klang Natur *im Rhythmus der Jahreszeiten*

Lindemannsruh/Pfalz

**Winter: 11.12.2021**  
(13:00 bis ca. 16:00 Uhr)

**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 und Canons** begleiten uns dabei.

Der Wald ist dafür ein wunderbares Szenario! Mit all unseren Sinnen gehen wir immer wieder auf Tuchfühlung mit der Natur auf ganz besondere Art und Weise: Gemütlich gehen, immer wieder innehalten und sich mit besonderen Wahrnehmungsübungen auf die Schönheiten der Natur einlassen. Erleben Sie die **Wirkungskraft des Waldbadens** auf Körper, Geist und Seele!

Teilnahmegebühr: 39€/Person, max. 12 Teilnehmer

Leitung: Bea von Borcke, auszeitnatur

[Jutta Brandl-Berger](#) (Jazzvocalistin, Chorimprovisation, CircleSinging)

Anmeldung unter [beavonborcke@auszeitnatur.de](mailto:beavonborcke@auszeitnatur.de) oder 0171 8317724