



Ich gehe und gehe, weite die Kreise, gehe zum Ursprung und Ziel.

(Iria Schärer)

Singen und Schweigen sind eine Chance, zu sich selbst zu kommen und zu spüren: Was brauche ich? Was will ich? Sie können eine Absicht verfolgen („besser singen“, „zur Ruhe kommen“) und dann der Absichtslosigkeit Raum geben, damit Gesang und Ruhe entstehen können.

Der eigenen Stimme singend zu lauschen ermöglicht es, sich zutiefst so anzunehmen, wie man ist.

Kursleiterinnen



Mona Deibele

Zertifizierte AAP®-Stimm-/
Sprechtrainerin, Opernsängerin
und Lachyogatrainerin
Telefon: 0151 57944668
www.mona-deibele.de



Bernadette Deibele

Trainerin für Stressbewältigung,
Achtsamkeit und Kommunikation,
Clownin
Telefon: 0391 50386594
www.wechselnde-pfade.de

Kloster Helfta

Anreise mit der Bahn

Sie fahren bis Lutherstadt Eisleben. Dann geht es weiter mit dem Bus (wird in der Bahnauskunft online angezeigt). Zu Fuß sind es ca. 30 Minuten Weg.
Taxi Zeuch: 03475 604422 oder
Taxi Quick: 03475 695566

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Helfta



Lindenstrasse 36 | 06295 Lutherstadt Eisleben
Tel.: 03475 711-400
Fax: 03475 711-444
E-Mail: gaestehaus@kloster-helfta.de

Kommen Sie gern schon am Donnerstag, um das Kloster und Lebendige Labyrinth aus Pflanzen zu erkunden!

Gestaltung: www.goldausstroh.de

Singen trifft Schweigen

Ein Workshop zum Wachsen



9.–11. Oktober 2020
im Kloster Helfta
bei Eisleben



Inhalt des Kurses

Sie erforschen die Einheit von Stimme, Körper und Gefühl in der Gruppe und in Einzelarbeit. Sie können ein eigenes Thema bearbeiten und Fragen mitbringen. Sie schwingen zwischen feurig und ruhig, ausgelassen und gesammelt, fokussiert und weit, Eindruck und Ausdruck.

- Stimm- und Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen, Anleitung zur Stille
- Improvisationsspiele

Die Gemeinschaft trägt, inspiriert und ermutigt.

Sie können an dem Wochenende:

- Lebendigkeit und Freude erleben
- Achtsamkeitsübungen ausprobieren
- singen und tönen
- sich selbst besser kennenlernen

Kommen Sie, wenn ein, zwei Dinge zutreffen!

Voraussetzung

Offenheit, Lust auf Ungewohntes und verschiedene Übungen sowie Austausch. Kenntnisse im Singen und Meditieren sind nicht erforderlich.

Termin

9. bis 11. Oktober 2020

Freitag von 18 bis 21 Uhr, Anreise bis 17 Uhr

Samstag von 9 bis 18 Uhr (zwei Std. Mittagspause)

Sonntag von 9 bis 13 Uhr

Anmeldeschluss ist der 25.9.2020

Praktisches

Unterkunft/Verpflegung

Wählen Sie selbst: bitte rechts ankreuzen.

Gesamtkosten

Betragen **355,00 €**. Sie setzen sich zusammen aus 55,00 € für Verpflegung, 72,00 € für Übernachtung im EZ sowie 228,00 € für den Kurs.

Anmeldung

Am einfachsten buchen Sie online unter www.kloster-helfta.de/programm

Stimmen von Teilnehmenden

„Zwischen ruhiger Achtsamkeit, beschwingtem Singen und dem Gedanken „her mit dem tollen Leben“ verbrachten wir ein impulsreiches aber auch besinnliches Wochenende.“

„Zwei Kursleiterinnen, die hohe fachliche Kompetenz mit persönlicher Ausstrahlung verbinden und mich als Laiensänger begeistert haben.“

„Ich konnte meine Stimme frei von Druck, auf spielerische Art und Weise, als wohltönendes Instrument erleben und kehrte geerdet und entschleunigt nach Hause zurück.“

Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zu folgendem Kurs an: **Singen trifft Schweigen 9.—11.10.2020**

Doppelzimmer Einzelzimmer

Vollverpflegung Selbstverpflegung

.....
Vor- und Nachname (bitte gut lesbar!)

.....
Straße

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss (25.9.2020) wird 50 % des Gesamtpreises als Storno fällig. Dies entfällt bei Meldung eines Ersatzteilnehmers.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Ihre Daten werden ausschließlich für diese Anmeldung (Kloster Helfta) und für die Kursorganisation (Referentinnen) verwendet. Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an weitere Personen.

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an: **Kloster Helfta, Lindenstrasse 36, 06295 Lutherstadt Eisleben**

Oder buchen Sie gleich online unter www.kloster-helfta.de/programm

