

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

*Ich bin -Sonnengesang.*

*Quelle und Freude*

Montag, 05. Juli bis  
Samstag, 10. Juli 2021

Kurs 21/24

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter:  
(freiwillig) \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Unser Kurs beginnt am Montagabend um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Samstag mit dem Mittagessen.

Neben der Kursarbeit können auch die spirituellen Impulse, die Liturgie der Arenberger Dominikanerinnen sowie die Ruhe und Schönheit des Klosterparks Ihrer Erholung an Leib und Seele dienen.

## Kosten

930,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.



**KLOSTER ARENBERG**

erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz

Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454

[www.kloster-arenberg.de](http://www.kloster-arenberg.de)

E-Mail: [info@kloster-arenberg.de](mailto:info@kloster-arenberg.de)

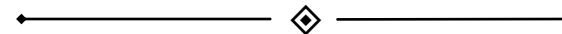
# 2021



Foto: Assisi © Hannah Trampert

*Ich bin - Sonnengesang.*

*Quelle und Freude*



Stimmarbeit  
Bewegung – Entspannung  
Natur

05. – 10. Juli 2021

# Ich bin - Sonnengesang, Quelle und Freude

„Was sind wir anderes als Spielleute, welche die Aufgabe haben, die Herzen der Menschen in Bewegung zu setzen und in himmlischer Freude aufjauchzen zu lassen?“ (Hl. Franziskus)

In diesem Seminar wollen wir uns auf den Weg zu unserem Wahren Selbst begeben. Wir wollen uns mit dem Heilen Raum in uns verbinden, wo immer Ruhe und Frieden zu finden sind, um zu unserer angeborenen Kraft, Kreativität und Freude zu finden.

Wir werden unsere Stimme in all ihren Farben und Facetten sowie die heilende Wirkung ihrer Klänge entdecken und zur Entfaltung bringen. Sowohl durch leise meditative als auch durch laute und expressive Stimmübungen und Körperübungen wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren und vereinigen. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und wir finden in unsere Mitte. Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir finden zu den Wurzeln unseres Klanges, und somit zu uns selbst zurück. Der Umfang und Klang unserer Stimme wird sich dadurch erweitern.

Unsere inneren Sinne können sich entfalten. Wir finden zur Ruhe des Körpers und Stille des Geistes zurück. Unsere Wahrnehmung wird sich verbessern und wir sind erneut mit der in uns verborgenen Kraftquelle verbunden.

Lieder und Gesänge zu den Elementen und der Natur werden uns auf dem Weg zu Einklang mit uns selbst, mit der Natur und allen Mitmenschen, Leitfaden und Inspiration sein.

Die Inhalte des Kurses werden den jeweils aktuellen coronabedingten behördlichen Auflagen angepasst, insbesondere hinsichtlich des Abstandsgebots und der Möglichkeit von Gesang.

## Mittel

---

Stimmarbeit (es sind keine Gesangskenntnisse erforderlich), Bewegung, Entspannungs- und Meditationsübungen, Übungen mit der Natur und freies Gebet

## Mitzubringen sind

---

Bequeme Kleidung und warme Socken

## Kursleitung

---

Stefanie Schmid  
(Lehrerin für Stimmarbeit, Körper- und Energiearbeit und Meditation,  
Lehrerin der Selbstkraftquelle-Methode,  
Ergosom-Praktikerin und -Trainerin)

*Da hat die Sonne  
sich herabgebeugt  
und hat mich umarmt.  
Mit ihren strahlenden Armen  
hat sie mich umfassen,  
hat mich gewiegt  
und hat mich gekost!  
Alles in mir wurde Licht.  
Und Liebe durchflutete  
mein ganzes Sein. -  
Hab Dank  
geliebter Engel der Sonne!*

Stefanie Schmid