

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Ich bin - Sonnengesang

Quelle der Freude

Montag, 27. Juni bis
Samstag, 02. Juli 2022

Kurs 22/23

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Der Kurs beginnt am Montag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr 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

915,- € (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

E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2022



Foto: Assisi © Hannah Trampert

Ich bin - Sonnengesang

Quelle der Freude



Stimmarbeit
Bewegung – Entspannung -
Natur

27. Juni – 02. Juli 2022

Ich bin - Sonnengesang, Quelle der 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 Kurs 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 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 zum Einklang mit uns selbst, mit der Natur und mit allen Mitmenschen Leitfaden und Inspiration sein.

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, Energie- und Körperarbeit und Meditation,
Lehrerin der Selbstkraftquelle-Methode,
Ergosom-Praktikerin und -Trainerin)

*Da hat die Sonne
sich herab gebeugt
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