

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Sonnengesang - Quelle der Freude

Montag, 02. Juli bis
Samstag, 07. Juli 2018

Kurs 18/28

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

790,- € (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

2018



Foto: Assisi © Hannah Trampert

Sonnengesang - Quelle der Freude

Stimmarbeit
Bewegung & Entspannung
Natur

02. – 07. Juli 2018

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 Seminar wollen wir uns auf den Weg zu unserem wahren Selbst begeben. Wir wollen uns mit dem heilen Kern in uns verbinden, dem Ort 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 sowie 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 Klages und somit zu uns selbst zurück. Der Umfang und Klang unserer Stimme wird sich dadurch erweitern.

Durch einfache Entspannungs- und Meditationsübungen in Stille und Bewegung sowie durch Übungen in der Natur können sich unsere inneren Sinne entfalten. Wir finden zur Ruhe des Körpers und zur Stille des Geistes zurück. Unsere Wahrnehmung wird sich verbessern und wir sind von neuem 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 allen Mitmenschen Leitfaden und Inspiration sein.

Mittel

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

Mitzubringen sind

Bequeme Kleidung, warme Socken,
evtl. Texte und Gesänge,
die am Herzen liegen

Kursleitung

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

*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 würde dichten.
Und Liebe durchflutete
mein ganzes Sein. -
Hab Dank
geliebter Engel der Sonne!*

S. Schmid