

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Sonnengesang...

Mittwoch, 08. August bis
Sonntag, 12. August 2018

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Der Kurs beginnt am Mittwoch mit dem Abendessen um 18.30 Uhr und endet am Sonntag mit dem Mittagessen.

Kosten

Kurskosten: CHF 438,-*
zuzüglich Kosten für Unterkunft und
Verpflegung
(*entspricht rd. 387,- €; Wechselkurs Stand
August 2017; es gilt der Wechselkurs zum
Zahlungszeitpunkt)

Zimmerbuchung bitte je nach gewünschter
Kategorie bei der Anmeldung zum Kurs
vornehmen.



KLOSTER RICKENBACH
vereinfachen • vertiefen • versöhnen

Dominikusweg 3
CH-6221 Rickenbach / LU
Tel.: +41 (0) 41 932 12 00
info@kloster-rickenbach.ch
www.kloster-rickenbach.ch

2018



Foto: Sonne Assisi © Hanna Trampert

Sonnengesang

Quelle der Freude



Stimmarbeit -
Bewegung & Entspannung -
Natur

08. - 12. August 2018

Sonnengesang

„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 Friede 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 Klanges 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 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 (es sind keine Gesangkenntnisse erforderlich!), Bewegung, Entspannungs- und Meditationsübungen, Übungen mit der Natur, freies Gebet

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Texte und Gesänge die uns 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
herabgegeben*

und hat mich umarmt.

Mit ihren strahlenden Armen

hat sie mich umfangen,

hat mich gewiegt

und hat mich gekost!

Alles in mir würde dicht.

Und Liebe durchflutete

mein ganzes Sein.

Hab Dank geliebter

Engel der Sonne!

Steffi Schmid