



Buchhandlung & Beratung

WINDSAAT

im UCW

Sigmaringer Straße 1 / Ecke

Brandenburgische Straße

10713 Berlin

Tel.: (030) 36 46 44 40

Mail: buchhandlung@windsaat.de

www.windsaat.de



GESANGSWORKSHOP

für Trauernde

Einen Tag in der Welt mit
Atem – Stimme – Klang - Gesang

Mit der Gesangspädagogin und
Sängerin Louisa Meyer-Pöppinghaus

Samstag, den 3. August 2019

- 11 – 15.30 Uhr -

Kursgebühr: 55 €

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Gerade in der Zeit des Trauerns sind wir in besonderem Maße darauf angewiesen, unsere inneren Kräfte in eine gute Balance zu bringen und Energie auszugleichen bzw. aufzubauen. Unsere Gefühle müssen wir im Alltag oft genug hinten anstellen, um zu „funktionieren“.

Über das Erfahren des ATEMS ist es möglich, körperliche Spannungen muskulär und auch psychisch zu lösen. Durch Atem- und Tonübungen können wir Blockaden lösen und der Körper wird allmählich weicher und durchlässiger für die tiefere Atmung. Wir spüren uns intensiver und kommen in Kontakt mit unseren Gefühlen der Trauer aber auch der Freude. Wir fühlen uns wieder lebendig, erfrischt und gewappnet für den wiederkehrenden Alltag. Und so ganz nebenbei bekommt auch unsere Stimme mehr Resonanz und Tragfähigkeit.

Mit spielerischen Atemübungen, meditativen Ruhephasen und TÖNEN, bereiten wir uns auf das SINGEN vor. Das Gemüt wird mehr und mehr entlastet und der Geist kommt zur Ruhe.

Wir singen Lieder aus verschiedenen Kulturen die uns in der Tiefe unserer Seele berühren.

Mit der Überweisung der Kursgebühr ist die Anmeldung verbindlich und der Platz gesichert.

Anmeldung & Infos: Louisa-Petra Meyer-Pöppinghaus

Mobil: 0175 11 85 821

IBAN: DE42 1008 0000 0623 3806 00