

Körper/Stimme/Natur

...in Resonanz mit der eigenen inneren Natur!

Donnerstag 1. Juli 2021 16.00 bis Sonntag 4. Juli 15.00

Das Seminar richtet sich an Menschen, die Kreativität und Urlaub miteinander kombinieren und einige Tage in einem intensiven und persönlichen Austausch in einer Gruppe verbringen möchten. Die Kombination aus körperlicher Selbsterfahrung und intensiver stimmlicher Betätigung erweitert in kurzer Zeit den stimmlichen und musikalischen Horizont. Selbstbewusstsein in Bezug auf die eigene Ausdruckskraft und die Freude an der Kraft der Gemeinsamkeit werden dadurch genährt.

Der Rosenhof ist ein wunderbarer Kraftplatz, ein Ort zum Ankommen und zum Genießen. Er bietet familiäre Geborgenheit, unverbaute Natur inklusive Waldsauna und Hausteich und kulinarische Versorgung mit regionalen Bioprodukten. Die Gruppe hat den Platz für das gesamte Wochenende für sich allein.

PROGRAMMABLAUF

Die Tage bieten eine harmonische Mischung aus gemeinsamer gestalteter Zeit und individueller Urlaubszeit.

8.30-9.45 Frühstücksbuffet

10.00-13.00 SINGEN in der Gruppe

13.00-19.30 Freie Gestaltungszeit

- **Mittagessen:** *individuelle Selbstversorgung (Snacks, Obst)*
- **Nachmittag :** *Ausflüge in nahegelegene Städtchen, in Wald und Heide, individuelle Benutzung des Seminarraumes bzw. der Sauna*
- **Abendessen:** *Auswärts in nahegelegenen Lokalen*

19.30-21.30 angeleitete Bewegungsimprovisation und bildnerisches Gestalten mit Elementen des **LifeArtProcess** nach Anna Halprin

Das Frühstücksbuffet ist sehr reichhaltig und sättigend. Die Tagesgestaltung ist dadurch flexibler und die Kosten niedriger.

ZUM SEMINARANGEBOT:

SINGEN im wunderschönen Seminarraum oder im Freien:

- Körperliches und stimmliches Aufwärmen mit Übungen u.a. aus Qigong, Feldenkrais
- Freies Tönen, Stimmspiele und Improvisationen, gemeinsames Erlernen und Auswendigsingen von Kanons, Mantren, Lieder für die Welt bis hin zu mehrstimmigen Arrangements, je nach Vorkenntnissen bzw. Wünschen der Gruppe.

Im Vordergrund steht die Freude am Singen, am Klang und am harmonischen Zusammenschwingen in der Gruppe, wodurch sich das Erlebnis von Tragen und Getragensein einstellt. Stimmliche Qualitäten (Treffsicherheit, Volumen, Klangfarbe, Resonanzfähigkeit) und individuelle Ausdrucksfacetten können wieder- bzw. neuentdeckt und erweitert werden. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig. Die Bereitschaft, sich für neue Erfahrungen zu öffnen, reicht!

Die Zeit am Abend mit Elementen des **LifeArtProcess** nach Anna Halprin, ist ein offenes Experimentierfeld für den „ureigenen Künstler“ in uns! Unser Körper in Bewegung ist Ressource für vielfältigste Ausdrucksqualitäten und Inspirationsquelle, um inneren Bildern eine sichtbare Form zu geben. Farben und Formen der gemalten Bilder inspirieren wiederum die Bewegung. Die Wahrnehmung von Ganzheit kann sich auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene erweitern und vertiefen.

Das abendliche Angebot kann ergänzt werden durch Ideen/Impulse der Teilnehmenden (Kreistänze, musikalische Improvisation...)

SEMINARPREIS

180 Euro (includiert 50 Euro für die Miete des Seminarraumes)

Ermäßigungen von jeweils **20 Euro**

- Für die Mitnahme eines weiteren Teilnehmenden
- Bei verbindlicher Anmeldung bis zum **31. Mai 2021**

Die Anmeldung ist gültig mit einer schriftlichen Bestätigung an die Email Adresse **seminare@federspieler.at** und der Überweisung des Betrages von **150 Euro** auf das **Konto AT46 1912 0198 9307 7310**, lautend auf Sabine Federspieler, **Bank 99**. Bei Absage ab zwei Wochen vor Kursbeginn wird der gesamte Kursbeitrag einbehalten, es sei denn ein Ersatzteilnehmer wird gefunden. Im Falle einer Absage seitens der Leitung wird natürlich der volle Betrag rückerstattet.

Ergänzende Informationen:

Das Seminar findet mit einer Mindestteilnehmeranzahl von 10 Personen statt.

Es gibt die Möglichkeit der aktiven vollen Teilnahme am Vormittags-und/oder Abendprogramm oder einfach nur die Teilnahme am Urlaubsprogramm als z.B. Partner*in einer Teilnehmer*in. In letzten Fall wird nur die Unterkunft bezahlt. Das Seminar findet unter der Voraussetzung statt, dass sich eine ausreichende Anzahl von Menschen möglichst früh dafür entscheidet.

Wer kein Auto hat, kann öffentlich ins Waldviertel fahren und wird abgeholt. Idealerweise organisiert sich die Gruppe in Fahrgemeinschaften, um auch vor Ort flexibel zu sein. Dafür sollten einige Teilnehmer*innen über ein Auto verfügen.

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung für Bewegung/Tanz, Wachskreiden, ev. ein Lieblingslied
- Malpapier und Noten zum Singen werden zur Verfügung gestellt.

UNTERKUNFT

Für alle Teilnehmer*innen Zimmer mit Frühstück (3 Übernachtungen)

3* DZ € 45,- pro Nacht und Person 3* EZ € 48,- pro Nacht und Person

4* DZ € 67,- pro Nacht und Person 4* EZ € 70,- pro Nacht und Person

exclusive der Ortstaxe von 1,60/Nacht

Die Unterkunft ist eigenständig zu buchen.

Seminarzentrum Rosenhof, Großwolfgrers 43, 3970 Weitra im Waldviertel

Tel: 0664 41 97 138, 02856 3795 office@seminar-rosenhof.at

www.seminar-rosenhof.at