

Körper/Stimme/Natur

...in Resonanz mit der eigenen inneren Natur!

Mittwoch, 22.6. 2022 21 h bis Sonntag, 30. 6. 2022 12 h

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.

Die autofreie Insel Susak ist ein wunderbares Fleckchen Erde zum Ankommen und zum Genießen. Sie bietet einen im mediterranen Raum einzigartigen malerischen Schilfbewuchs. Es gibt nur zwei Dörfer auf Susak (10 Minuten Fußweg). Das Seminar findet in der Schule im unteren Dorf statt. Die Unterkünfte sind selbstständig zu buchen. Tipps werden auf Anfrage gerne gegeben.

PROGRAMMABLAUF

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

Do-Sa

10.00-13.00 SINGEN in der Gruppe

13.00-19.30 Freie Gestaltungszeit

19.00-22.00 angeleitete Bewegungsimprovisation und bildnerisches Gestalten mit Elementen des *LifeArtProcess* nach Anna Halprin

ZUM SEMINARANGEBOT:

SINGEN in der Aula der Schule 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 Getragen Sein 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.

SEMINARPREIS

230 Euro Ermäßigungen von jeweils **20 Euro**

- Für die Mitnahme eines weiteren Teilnehmenden
- Bei verbindlicher Anmeldung bis zum **1. 6. 2022 (early bird)**

120 Euro für die Mitwirkung bei Tanz oder Gesang.

Die Anmeldung ist gültig mit einer schriftlichen Bestätigung an die Email Adresse **seminare@federspieler.at** und der Überweisung des Betrages von **130 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 8 Personen statt. Es gibt die Möglichkeit der aktiven vollen Teilnahme am Vormittags-und/oder Abendprogramm. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, beide Angebote (Singen und Tanz) in Anspruch zu nehmen. Partner, die nur am Urlaub interessiert sind, sind ebenfalls willkommen. Natürlich kann der Aufenthalt auf Susak individuell verlängert werden, sowohl nach vorne als auch nach hinten.

Die Fähre/Katamaran von Rijeka- Susak fährt täglich von 17.00 (Ankunft ca 20.00 außer Dienstag 21. 6.) Alternative Anreise über Opatjia-Krk-Cres-Mali Losin (Auto kann gratis abgestellt werden. <http://www.putovnica.net>

Detaillierte Tipps für Anreise (sehr empfehlenswert mit Auto) und Unterkunft werden gerne per Anfrage an sabinefederspieler@gmail.com zugesandt. Die Vernetzung von Teilnehmenden für die Bildung von Fahrgemeinschaften wird gerne unterstützt!

Mitzubringen:

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