

# Pfingstseminar

## KÖRPER STIMME NATUR pur

*Befreiung und Erneuerung!*

**Freitag, 26.5. 18.00 bis Dienstag, 30.5. 16.00**

**Seminarzentrum OAZE Ungarn**

[www.shiatsu-ingrid.at](http://www.shiatsu-ingrid.at)

Das Seminar richtet sich an Menschen, welche die Erforschung bzw. Erweiterung ihrer vielschichtigen Ausdruckskraft, einen persönlichen Austausch in einer Gruppe und Erholung miteinander kombinieren möchten. Die Tage bieten eine harmonische Mischung aus gemeinsam gestalteter Zeit und individueller Urlaubszeit. Es finden pro Tag zwei Einheiten mit wechselndem Schwerpunkt Tanz/Stimme/Malen in der Dauer von ca 3 h statt, ergänzt durch das Angebot des intuitiven Mandala-Malens mit Alice Siebenhofer.

Der Schwerpunkt **STIMME** umfasst ein körperliches und stimmliches Aufwärmen mit Übungen u.a. aus Qigong und Feldenkrais, freies Tönen, Stimmspiele und Improvisationen, gemeinsames Erlernen und Auswendigsingen von einfachen Kanons, Mantren, Liedern 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 Zusammensingen in der Gruppe. Stimmliche Qualitäten (Treffsicherheit, Volumen, Klangfarbe, Resonanzfähigkeit) und individuelle Ausdrucksfacetten können wieder- bzw. neuentdeckt und erweitert werden. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig.

Der Schwerpunkt **KÖRPER/BEWEGUNG/Bewegte Bilder**

Unser Körper in Bewegung ist Ressource für vielfältigste Ausdrucksqualitäten und Inspirationsquelle, um inneren Bildern eine sichtbare Form zu geben. Mit gestalterischen Elementen des **LifeArtProcess**, entwickelt von der amerikanischen Tänzerin Anna Halprin öffnet sich ein weites Experimentierfeld für die „ureigene KünstlerIn“ in uns! Farben und Formen der gemalten Bilder inspirieren wiederum die Bewegung. Die Wahrnehmung von Ganzheit kann sich auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene erweitern und im Zusammenspiel miteinander vertiefen. Befreienden Wachstumsimpulsen kann dadurch Raum gegeben werden, das In Kontakt-treten mit seinem inneren Kern bringt Heilsames in Fluss!

## **Intuitives MANDALA-MALEN mit Alice Siebenhofer**

Ein spielerisches und staunendes Erforschen von Mustern, die sich im Moment farblich manifestieren, sozusagen ein Spiegel des Augenblicks. Kreis und Mittelpunkt stehen für Konzentration sowie Entfaltung, stellen ein Gerüst dar für einen Transformationsprozess mit heilsamer, strukturierender Wirkung.

***ALICE SIEBENHOFER**, geb. 1958 in Murau; unterrichtete Sprachen an Gymnasien in Tamsweg und Kairo; seit 2018 lebt die österreichische Künstlerin, Autorin und Weltbürgerin in Wien; ihre Schaffensbereiche umfassen intuitives Fotografieren, Malen und Schreiben; außerordentlich bereichert fühlt sie sich durch ein Jahrzehnt Leben und Arbeiten in Kairo (1994-2003); seit über 20 Jahren Ausstellungen und Projekte in Ägypten; Frankreich und Österreich. [www.alicesiebenhofer.at](http://www.alicesiebenhofer.at)*

## **SEMINARPREIS**

**270 Euro** Ermäßigungen von jeweils **20 Euro**

- Für die Mitnahme eines weiteren Teilnehmenden
- Bei verbindlicher Anmeldung bis zum Do, **20.4. 2023 (early bird)**

Die Anmeldung ist gültig mit einer schriftlichen Bestätigung an die Email Adresse [seminare@federspieler.at](mailto:seminare@federspieler.at) und der Überweisung einer Anzahlung von **150 Euro** auf das **Konto AT46 1912 0198 9307 7310, Bank 99** lautend auf Sabine Federspieler.

Bei Absage ab zwei Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Anzahlung einbehalten, es sei denn, ein Ersatzteilnehmer wird gefunden. Im Falle von Krankheit kann ein Teilbetrag für ein anderes Angebot gutgeschrieben werden. Bei Absage seitens der Leitung wird der volle Betrag rückerstattet.

Das Seminar findet mit einer Mindestteilnehmeranzahl von 8 Personen statt.

Partner, die nur am Urlaub interessiert sind, sind ebenfalls willkommen.

**Das Seminarzentrum OAZE** in Ungarn, ca 2 Autostunden von Wien entfernt, (mit dem Zug nach Pápa, Abholung von dort mit Auto möglich) wurde von der Shiatzulehrerin Ingrid Wehrl liebevoll und individuell gestaltet. Die Bildung von Fahrgemeinschaften wird unterstützt.

Die Anreise am Freitag Nachmittag bzw. Abend ist empfehlenswert, am Samstag Vormittag vor 10.00 zur Not auch noch möglich.

**Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) pro Nacht 75 (EZ) 65 Euro (DZ)**

Ermäßigungen bei der Unterkunft im Ausgleich für Mithilfe in der Küche sind auf Anfrage möglich. [ingrid.wehrl@gmx.at](mailto:ingrid.wehrl@gmx.at)

### Mitzubringen:

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