Körper, Atem und Stimme

ein 7 tägiges Seminar vom 13. - 20. Juli 2024 in der Toskana mit Sylvie u. Markus Polz

Ich atme ein. Und komme zur Ruhe.
Ich atme aus. Und lächle.
Heimgekehrt in das Jetzt wird dieser Moment ein Wunder.
Thích Nhất Hạnh

In unserem Sommer-Intensiv-Seminar sind wir interessiert an dem bereicherndem „Ineinander“ von Bewegung und Stimme. Die Methoden hierfür kommen aus der Feldenkrais Methode, der Linklater Stimmarbeit, der Atemarbeit und aus dem Bereich der Meditation.

Durch kleine, achtsame Körperbewegungen wächst die Art und Weise wie wir uns selbst von innen her wahrnehmen und empfinden. Aus den erlebten Innenräumen werden Atem- und Resonanzräume. Tonübungen geben uns einen unmittelbaren Kontakt zur ganz eigenen Stimme, die sich mehr und mehr aus dem Körper beginnt zu befreien.

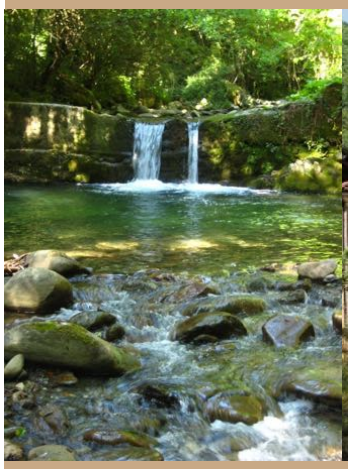
Unsere Arbeitsweise wird sich wie ein Pendel hin und her bewegen zwischen der Stille, die aus der Meditation und den neuen Bewegungsmustern kommt und der Magie des stimmlichen Ausdrucks. Unsere Absicht ist es so viel wie möglich draußen in der Natur zu sein, um sich wieder mehr mit der eigenen Natur zu verbinden.

AUSDEHNEN UND AUSSTRECKEN IN SICH SELBST

IN DIE STILLE HINEIN ENTSPANNEN

EIGENE EMOTIONALE STÄRKE UND SENSITIVITÄT ERLEBEN

Die Woche findet in einem ehemaligen Frauenkloster aus dem 15. Jahrhundert in der nördlichen Toskana abseits von touristischen Wegen statt. Mit viel Liebe wurde es von den Betreibern vor 30 Jahren zum Seminarhaus umgebaut. Die ursprüngliche und kraftvolle Landschaft umgibt diesen Ort auf charaktervolle Weise und verleihen ihm etwas magisch Sinnliches.



Kosten für das Seminar : 800 .- €
Frühbucherrabatt 100.- € bei Buchung bis 31. Dez. 2023
Frühbucherrabatt 50.- € bei Buchung bis 30. April 2024

Zimmerpreise mit Vollpension von 78.- € bis 110.- € inklusive Pausengetränke (Kaffee und Tee). Obst gibt es den ganzen Tag. Zum Essen wird Landwein und frisches Quellwasser serviert.

Einblicke in ein paar Zimmer //

Kontakt : Sylvie u. Markus Polz
sylvie.polz@linklater.de mobile: 0171 21 64665
m.polz@t-online.de mobile: 0160 158 0669
www.stimmarbeit-muenchen.de
www.koerpertherapie-feldenkrais.de