

Tagesseminare

Singen bewegt dich

im September und November 2017

Singen macht glücklich und ist gesund!

mit Martina Kurr

***Lieder & Gesänge aus aller Welt in
verschiedenen Sprachen.***

- Chants, einfache Texte, schnell zu lernen
- Körper & Seele in Harmonie
- ohne Vorkenntnisse möglich

Mittagspause:

- Ruhezeit im Seminarraum
(eigene Matte etc... mitbringen,
- Restaurants in der Umgebung
laden zum Essen ein.

Sa, d. 23.09. & 11.11.2017

von 11:00 – 19:00 Uhr

13:30 – 15:30 Uhr Mittagspause

• in der Rudolf- Steiner- Schule

Am Brink 7, Eurhythmiesaal

21029 HH- Bergedorf

... einschwingen mit sich, den Liedern & Gesängen, wahrnehmen, spüren und nachwirken ...

vormittags: Ankommen, Beschnuppern, Aufwärmen und im Gesang einschwingen

Mittagsruhe: Gestaltung nach eigenem Ermessen

nachmittags: Wiederholungen und weitere neue Lieder

Singen wirkt sich gesundheitsfördernd und heilend auf den gesamten Organismus aus. Die positive Wirkung wird zunehmend von der Wissenschaft entdeckt. **Es geht um dich und deine Stimme und nicht um Perfektion und Leistung.**

Chants sind für jeden leicht erlernbar und werden mehrfach wiederholt.

Mit Trommel und Gitarre begleite ich uns.

Das Besondere:

In meiner Ganzheitlichen Stimmarbeit geht es um unser Herz, um unsere Gefühle, darum das Leben zu feiern und immer wieder dich zu erinnern, wer wir sind. Vieles wird erlebbar und der Tag soll dir Kraft geben zu sein, wie du bist, ins Fühlen zu kommen, dir Zeit für dich zu nehmen und im Gruppengesang eine einmalige, oft sehr hohe Energie zu spüren. Ich unterstütze alle Teilnehmer im Hier und Jetzt zu sein und in den Flow des Singens einzutauchen. Probiere deine Stimme aus. *Bewusster Atem, Klänge, Bewegung und Stille begleiten uns immer wieder.*

Für alle Interessierten mit und ohne Singerfahrung.

Anmeldung per Mail oder Telefon:

Tagesseminar inkl. Raumnutzungskosten

- **63,00 €** / Ermäßigung auf Anfrage
- Selbstverplegung

Martina Kurr

- Praktikerin der Ganzheitlichen Stimmarbeit ISGT Berlin
- Tanz- & Bewegungspädagogin, therramedus
- Tanzanleiterin der Universellen Friedenstänze in Ausbildung
- Gesangstherapie in Ausbildung, ISGT Berlin

Tel: 040 - 739 59 52 / Martina Kurr

Email: tinakurr@web.de



www.heilendes-singen-tanzen.de