



Agentur für Kultur, Bildung und Reisen

5 Tage “Gesang & Qigong” Eine erholsame Reise ins Mecklenburgische

01. – 05. Mai 2019

Die Reise richtet sich an alle, die ihre Stimme zum Klingen und ihren Körper in Bewegung bringen wollen. Sie ist sowohl für Anfänger als auch fortgeschrittene SängerInnen und Qigong-Übende geeignet.

Am östlichen Rand des Müritz-Nationalparks liegt das kleine Dorf Liepen bei Klein Vielen an der Alten Mecklenburgischen Salzstraße mit seinem eigenen Badesee sowie Wiesen, Wäldern und vielen weiteren Seen drum herum. Dort verbringen wir je nach Wetter drinnen (in Seminarhaus und Dorfkirche) oder draußen im Garten gemeinsam die Tage.

Im Zusammenspiel von Qigong und Gesang können wir Verspannungen erkennen und lösen, was zu einer Wohlspannung führt, den Geist beruhigt, die Bewegungen beim Qigong leicht und fließend werdend lässt und zu einer freien Tongebung und gelöstem Gesang führt.

Die Vormittage werden wir mit Qigong und Gesang ausfüllen und die Nachmittage bieten genug Zeit um ganz individuell die Seele baumeln zu lassen oder mit anderen verschiedene Aktivitäten und Ausflüge zu unternehmen.

Morgens, mittags und abends werden wir meist gemeinsam essen und an einigen Abenden nochmals zusammen Qigong machen und singen.

Gesang

Annette Isenbart



ist Sängerin und Stimmbildnerin und unterstützt seit mittlerweile 30 Jahren Menschen zwischen 12 und 70 Jahren, ihre Stimmen zu entdecken, zu befreien und als Ausdrucksmittel von Sprache und Gesang zu erproben.

Dabei nutzt sie neben der Atemarbeit nach Ilse Middendorf, auch das wunderbare Übungsprogramm von Kristin Linklater.

www.stimme-und-erfolg.de

Qigong

Gerrit Book



ist von Hause aus Sinologe und Lehrer für Deutsch als Fremdsprache mit Studien- und Arbeitsaufenthalten in China, Taiwan und den USA. Er arbeitet als Projekt- und Reiseplaner, Reiseleiter sowie Lehrbuchautor. Seit 1994 ist er Qigong- und Taiji-Übender und hat im Sommer 2015 in Berlin seine Ausbildung zum Qigong-Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft abgeschlossen.

www.qigong-gesellschaft.de/dqgg/gerrit-book

Book – Agentur für Kultur, Bildung und Reisen

Obentrautstr. 71, 10963 Berlin

+49 157 73972793, info@agenturbook.de, www.agenturbook.de

Vorläufiger Reiseverlauf

Tag 1

Mittwoch, 1. Mai:

Vormittags Individuelle Anreise zur Unterkunft und checkin (Bei Bahnreise bitte wegen Abholung am Bahnhof im Vorfeld Bescheid geben)

Seminarort/Unterkunft (Übernachtung kann individuell abweichen)

Alte Schule Liepen
Liepen
17237 Klein Vielen



Links: Alte Schule Liepen

Unten (links/rechts): Unser lichtdurchfluteter Raum für Qigong und Gesang (Tisch und Stühle werden entfernt, so dass wir genügend Platz haben)



15:00 Kennenlernen bei Kaffee/Tee und Kuchen

16:00 - 17:00 Einführung in die **Qigong-Übungen** der kommenden Tage

17:15 - 19:00 Einführung in den Umgang mit **Stimme und Gesang** der kommenden Tage

19:30 Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft

Tag 2

Donnerstag, 2. Mai:

09:30 - 10:30 Qigong

11:00 - 13:00 Gesang

13:15 Leichtes Mittagessen in der Unterkunft

Nachmittags Zeit zur freien Verfügung

14:30 *Optional*
Wanderung um den Lieper See (ca. 1 Std.)



Der Lieper See ist 200 m entfernt von der Alten Schule Liepen, unserem Workshop-Ort, gelegen. Ein Boot und ein Stand-Up-Paddling-Bord stehen zur Verfügung. Über den Steg kann man gut ins Wasser zum Schwimmen

oder

Radausflug (Fahrradausleihe nach Absprache möglich), alternativ Wanderung (ein Weg ca. 7,00 km) durch Wiesen und Wälder nach Ankershagen mit dem Heinrich-Schliemann-Museum (Geburtsort) und der Havelquelle und dem bei schönem Wetter wunderbar zum Baden geeigneten Mühlensee.

Wir können unterwegs Pausen für Qigong und Gesang in der Natur einlegen.

ab 16:30 *Optional*
Möglichkeit für individuellen Gesangsunterricht (in Einheiten à 30 Minuten)

19:30 Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft

Anschließend Nochmaliges gemeinsames **Qigong-Üben und Singen**

Tag 3 **Freitag, 3. Mai:**

09:30 - 10:30 **Qigong**

11:00 - 12:45 **Gesang**

13:00 Leichtes Mittagessen in der Unterkunft

Nachmittags **Zeit zur freien Verfügung**

Optional
Sieben-Seen-Wanderung/Eichhörnchenweg (ca. 2,5 – 3 Std.)

oder

14:17 Zugfahrt von Kratzeburg (alternativ mit dem Fahrrad oder eigenen Auto, ca. 30,00 km ein Weg) nach Waren

Anschließend Bummel durch die Stadt und Möglichkeit zum Besuch des Müritzeums und/oder einer Dampferfahrt auf der Müritz

Abends Individuelles Abendessen entlang der Sieben-Seen-Wanderung oder in Waren

Anschließend Individuelle Rückfahrt zur Unterkunft (z.B.: 19:29 oder 21:29 ab Waren)

Tag 4

Samstag, 4. Mai:

09:30 - 11:00 **Qigong**

11:30 - 13:00 **Gesang**

13:15 Leichtes Mittagessen in der Unterkunft

Nachmittags **Zeit zur freien Verfügung**

14:30 *Optional*
Fahrradfahrt, alternativ Wanderung (ein Weg ca. 10,00 km) durch Wiesen und Wälder nach Prillwitz zum Schloss Hohenzieritz, Sterbeort der preußischen Königin Luise, mit seinem Luisen Tempel.

Wir können unterwegs Pausen für Qigong und Gesang in der Natur einlegen.

oder

Fahrradfahrt (alternativ Zugfahrt: z.B. 13:42 oder 15:42 ab Kratzeburg) nach Neustrelitz mit seiner barocken Innenstadt (ca. 12,00 km ein Weg). Auf dem Weg können wir halten um unsere Körper und Stimmen in der Natur zu bewegen und klingen zu lassen oder wir finden uns zu Gesang und Qigong im Neustrelitzer Schlosspark zusammen.

Anschließend Bummel durch die Stadt mit Kaffetrinken und/oder kleiner Bootsfahrt auf dem Zierker See

Anschließend Rückfahrt (z.B. 16:08 oder 18:08 ab Neustrelitz)

ab 16:00 *Optional*
Möglichkeit für individuellen Gesangsunterricht (in Einheiten à 30 Minuten)

oder

Möglichkeit für individuellen Qigong-Unterricht (in Einheiten à 45 Minuten)

19:30 Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft

Anschließend Nochmaliges gemeinsames **Qigong-Üben und Singen**

Tag 5

Sonntag, 5. Mai:

09:30 - 10:30 **Qigong**

11:00 - 13:00 **Gesang**

13:15 Leichtes Mittagessen in der Unterkunft

Anschließend Nun heißt es Abschiednehmen und sich auf die individuelle Heimreise begeben

Weitere Informationen

Unterkunft:

- Die Unterbringung erfolgt primär in Doppelzimmern in der Alten Schule Liepen. Die Zimmer (mit und ohne eigenem Bad) gruppieren sich um unseren großen Workshop-Raum bzw. sind noch ein Stockwerk höher gelegen und über die Galerie erreichbar.
Die Alte Schule Liepen verfügt über einen großen Garten mit Gartentisch und Stühlen, Liegestühlen und Hängematte. 200 m entfernt lädt bei schönem Wetter der relativ flache Lieper See zum Schwimmen ein.



Oben (links/rechts): Doppelzimmer mit Bad

Links: Doppelzimmer ohne eigenes Bad
(Waschbecken vorhanden)

- Als weitere Unterkunft stehen Doppelzimmer mit eigenem Bad und eine Ferienwohnung (mit drei Schlafzimmern) im Seehaus Hartwigsdorf zur Verfügung (ca. 2 km von der Alten Schule Liepen entfernt; Waldweg, mit Fahrrad und auch Auto befahrbar). Der Einrichtungsstil ähnelt dem in der alten Schule Liepen.
Das Seehaus Hartwigsdorf liegt direkt am Kreuzsee mit eigener Badestelle und verfügt über ein eigenes Restaurant. Bilder unter: <https://seehaus-wille.de/>
- Einzelzimmer können in der Alten Schule Liepen und/oder im Seehaus Hartwigsdorf in begrenzter Anzahl arrangiert werden (Möglichkeit und Preis auf Anfrage).

Workshop-Ort:

- Der Workshop (Gesang und Qigong) findet in einem großen, lichtdurchfluteten Raum im Obergeschoss der Alten Schule Liepen statt.
Bei schönem Wetter können wir auch im Garten Qigong üben und singen. Letzteres können wir bei Gefallen auch in der Dorfkirche tun.
- Unsere Mahlzeiten werden wir im sehr schön mit offener Küche und großer Tafel eingerichteten alten Klassenzimmer im Erdgeschoss einnehmen.

Workshop-Inhalte:

- **Gesang**

o **Für wen ist er geeignet?**

Gesang ist die älteste und ursprünglichste Ausdrucksform des Menschen. Singen ist wohltuend für Körper, Geist und Seele und fördert Beziehungen und Gemeinschaft. Dies ist inzwischen wissenschaftlich belegt. In meiner Arbeit als Gesangslehrerin erlebe ich jedoch immer wieder, dass viele Menschen Hemmungen im Umgang mit der Singstimme haben. Manche von Ihnen brauchen mitunter Jahre, bis sie sich trauen, einen Stimmbildner aufzusuchen oder in einen Chor einzutreten. An eben diese Menschen richtet sich der Kurs ganz besonders. Aber auch wenn Du schon einige Erfahrung im Gebrauch mit deiner Stimme hast oder nach einer längeren Gesangspause nach neuen Impulsen suchst, wird dieser Kurs ebenfalls interessant für dich sein.

o **Ablauf**

Egal, ob du Pop/Rock, Folk oder Mantras singen möchtest oder einfach Spaß am Improvisieren hast, dies sollte optimaler Weise mit einer entspannten und freien Tongebung geschehen. Das erreichen wir mit Übungen aus der Stimmbildung sowie mit der Atemarbeit nach Ilse Middendorf und der wunderbaren Übungsmethode von Kristin Linklater. Weitere Aspekte sind Lockerungsübungen, Atem, vitale Kraft, Resonanzräume und Stimmfunktionen. All das werden wir in leichten 2-3 stimmigen Liedern unterschiedlicher Stilrichtungen und Herkunft einbringen und ausprobieren.

o **Ausrüstung**

Es ist keine besondere Ausrüstung erforderlich.

o **Fragen**

Du hast Fragen oder bist nicht sicher, ob der Gesangsteil des Workshops für dich geeignet ist, dann rufe Annette gerne unter +49 160 96656647 an oder sende eine E-Mail an: stimme-und-erfolg@t-online.de

- **Qigong**

o **Was ist das?**

Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform zur und soll den Qi-Fluss im Körper harmonisieren und regulieren. Zur Praxis gehören Körper-, Bewegungs- und Atemübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen.

Unter dem Begriff Qi wird hierzulande im Allgemeinen Atem oder Lebensenergie verstanden, was die chinesische Bedeutung jedoch nur unzureichend wiedergibt. Qi ist sehr viel mehr und spielt unter anderem als Mittel der Vorstellung beim Qigong eine zentrale Rolle.

Im Qigong geht es nicht darum etwas zu können. Es geht vielmehr um ein Spüren von Körper, Geist und Seele, um Körperwahrnehmung und den Umgang mit dem Körper in all seinen Spannungen und Bewegungen sowie deren Harmonisierung hin zu Entspannung, Ruhe und Gelassenheit. Dies erfolgt durch bewegte und stille Übungen und ist grundsätzlich für jeden und jede geeignet.

o **Ablauf**

Zu Beginn der der jeweiligen Qigong-Einheiten werden wir mit verschiedenen einfachen Qigong-Übungen wie Beckenkreisen, Klopfungen oder Meridiandehnungen das Qi in Bewegung bringen und versuchen es wahrzunehmen.

Außerdem werden wir den ersten Teil einer sehr schönen Qigong-Form, der „Zwanzig Brokate“, erlernen. Dabei handelt es sich um eine relativ moderne Qigong-Form, die aber Anleihen bei den antiken „Acht Brokaten“ (Baduanjin) nimmt. Sie ist sehr vielseitig, da sie nicht nur unterschiedliche Übungselemente und Bewegungen in sich vereint, sondern auch, weil sich die Übenden im Verlauf der Form alle Richtungen des Raumes aneignen und der Körper gleichzeitig immer wieder zentriert und die eigene Mitte spürbar wird.

Anfänger können sich vor allem den Anfangsteil der „20 Brokate“ schnell aneignen, da dieser körperlich nicht sehr anspruchsvoll ist und mit kleinen Varianten auch ohne viel Aufwand an mögliche Einschränkungen der Übenden angepasst werden kann. Der Fokus liegt bei der eigenen Mitte und der Körperachse. Die Übung wirkt zentrierend und entspannend zugleich. Sie ist leicht zu erlernen und zu verinnerlichen und kann somit auch von Anfängern schnell selbständig ohne Anleitung weiter geübt werden kann.

Lernen, üben und erleben sowie stehen, sitzen und liegen, d.h. aktive und meditative Phasen werden sich abwechseln und es wird immer die Möglichkeit für Gespräche und Austausch geben.

o **Ausrüstung**

Bitte denkt an bequeme lockere Kleidung und dicke Socken und bringt, wenn ihr habt, eine Yoga-, Gymnastik oder Isomatte mit. Wenn ihr keine Matte besitzt, sagt bitte Bescheid.

○ **Fragen**

Du hast Fragen oder bist nicht sicher, ob der Qigongteil des Workshops für dich geeignet ist, dann rufe Gerrit gerne unter +49 176 50261080 an oder sende eine E-Mail an: gerrit.book@agenturbook.de

Inkludierte Leistungen:

- Bei Bahnreise kostenlose Abholung am Bahnhof Kratzeburg (nach Voranmeldung)
- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer in der Alten Schule Liepen oder im Seehaus Hartwigsdorf mit Bad/geteiltem Bad oder in Ferienwohnung (3 Schlafzimmer/1 Bad)
- 1 x Begrüßungskaffee/Tee und Kuchen, 4 x reichhaltiges Frühstück inkl. Kaffee/Tee/ Saft, 3 x Mittagessen (Zweigang) inkl. Wasser/Tee, 3 x Abendessen (Dreigang) inkl. Wasser/Tee
- Täglich Gesang und Qigong wie im Reiseverlauf angegeben, inkl. Kaffee-/Teepausen
- Kostenlose Nutzung von Außengelände/Garten der Alten Schule Liepen mit Tischen, Stühlen, Feuerplatz (Feuerholz kann im Wald gesammelt werden) sowie Paddelboot und SUP-Board auf dem Lieper See

Nicht inkludierte Leistungen:

- Individuelle An- und Abreise nach/von Kratzeburg Bahnhof bzw. Workshop-Ort: Liepen bei Klein Vielen an der alten Mecklenburgischen Salzstraße
- Alle im Reiseverlauf als "optional" und/oder „individuell“ gekennzeichneten Aktivitäten
- Zusätzlicher individueller Gesangs- und Qigong-Unterricht (Gesang 20,00 € à 30 Minuten, Qigong 30,00 € à 45 Minuten)
- Alkoholische Getränke (Bier/Wein können selber mitgebracht oder flaschenweise vor Ort erworben werden)

Preis (Mindestteilnehmerzahl 12, maximal 14):

- Pro Person im Doppelzimmer mit Bad im Seminarhaus: 530,00 €
- Pro Person im Doppelzimmer mit geteiltem Bad im Seminarhaus: 490,00 €
- Pro Person im Doppelzimmer mit Bad im Seehaus Hartwigsdorf: 520,00 €
- In Ferienwohnung (2 Doppel-, 1 Einzelzimmer in der Wohnung) mit geteiltem Bad im Seehaus Hartwigsdorf (bei Belegung mit 4 Personen): 480,00 €
- Einzelzimmer beschränkt möglich (Preis auf Anfrage)

Mit der **Anmeldung bis spätestens 22. Februar 2019** bitten wir um eine nicht zurück zu erstattende Anzahlung von 60,00 € pro Person.¹

Überweisungen bitte auf folgendes Konto:

Book, Gerrit

IBAN: DE71 1007 0024 0433 0635 00

Deutsche Bank

¹ Eine Rückzahlung erfolgt, wenn die Reise von Seiten des Veranstalters abgesagt wird.

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

- Anmeldung / Bezahlung
 - Die Anmeldung muss schriftlich per Post oder per Email erfolgen.
 - Mit der Anmeldung werden diese Geschäftsbedingungen anerkannt.
 - Mit der Anmeldung wird eine nicht erstattbare Anzahlung von 65,00 € pro Person erbeten.
 - Um die Bezahlung des verbleibenden Restbetrags wird bis 14 Tage vor Workshop-Beginn gebeten.

- Rücktritt / Storno
 - Es ist möglich jederzeit vor Reisebeginn vom Vertrag zurückzutreten. Daraus ergeben sich folgende Stornogebühren:
 - Bis 50 Tage vor Reiseantritt kostenfrei
 - Bis 45 Tage vor Reisebeginn 15 % vom Reisepreis
 - Bis 30 Tage vor Reiseantritt 40 % vom Reisepreis
 - Bis 20 Tage vor Reiseantritt 60 % vom Reisepreis
 - Ab 14 Tage vor Reiseantritt 80 % vom Reisepreis
 - Ab 07 Tage vor Reisebeginn 90 % vom Reisepreis
 - Bei Nichtanreise 100 % vom Reisepreis
 - Es ist jederzeit möglich eine Ersatzperson zu benennen.
 - Änderungen oder Stornierungen müssen schriftlich per Post oder Email erfolgen.
 - Ihr habt das Recht uns nachzuweisen, dass uns keine oder geringere Stornokosten als die geltend gemachten entstanden sind. In diesem Fall zahlt ihr keine oder weniger Kosten.
 - Wir behalten uns vor die Reise wegen zu geringer Teilnehmerzahl bis 3 Wochen vor Reisebeginn abzusagen. In diesem Fall erfolgt eine Erstattung der Anzahlung.

- Haftung:
 - Unsere Haftung als Veranstalter für die vereinbarten Reiseleistungen richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften des Reisevertragsrechts. Unsere Leistungen ergeben sich aus der Reisebeschreibung. Die Haftung, die sich aus Vertragsverstößen ergibt, ist in jedem Fall auf ein Maximum des Dreifachen des Reisepreises pro Person beschränkt.