

---

# 5 Tage “Gesang & Qigong”

## Eine erholsame Reise ins Mecklenburgische

29. Mai – 02. Juni 2020 (Pfingsten)

Atem, Gesang, Qigong sind eine wunderbare Kombination für Körper, Geist und Seele. Und das inmitten der wunderschönen Landschaft Mecklenburgs.

Bereits im Mai 2019 durften wir zusammen mit unseren Teilnehmenden das schöne Seminarhaus „Alte Dorfschule“ im kleinen Dorf Liepen genießen. Dieses liegt am östlichen Rand des Müritz-Nationalparks bei Klein Vielen an der Alten Mecklenburgischen Salzstraße mit einem 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.

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. 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](http://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 am Tai Chi Forum Berlin seine Ausbildung zum Qigong-Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft abgeschlossen.  
[www.qigong-gesellschaft.de/dqgg/gerrit-book](http://www.qigong-gesellschaft.de/dqgg/gerrit-book)

---

## Workshop-Inhalte

### Gesang

Gesang ist die älteste und ursprünglichste Ausdrucksform des Menschen. Singen ist wohltuend für Körper, Geist und Seele und fördert Beziehungen und Gemeinschaft.

Deshalb liegt der Schwerpunkt beim Gesangsteil dieses Workshops auf dem gemeinsamen Singen von 2 – 4 stimmigen Liedern unterschiedlicher Stilrichtungen und Epochen.

Für einen Popsong braucht man eine andere Klangfarbe als für ein Lied aus dem Mittelalter. Wir bereiten uns auf jedes einzelne Lied mit speziellen Übungen und Warm Ups vor, so dass wir in der Lage sind unterschiedliche Sounds zu kreieren.

Du brauchst für diesen Ausflug in die Welt der Klangmöglichkeiten keine ausgebildete Stimme, sondern Spaß am gemeinsamen Singen.

### Qigong

Zu Beginn der jeweiligen Qigong-Einheiten werden wir mit verschiedenen einfachen Qigong-Übungen wie Beckenkreisen, Klopfungen und verschiedenen Lauten das Qi in Bewegung bringen und versuchen es wahrzunehmen und werden so auch gleich eine Brücke zum gesanglichen Teil des Workshops bauen.

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 unterschiedliche Richtungen des Raumes aneignen und der Körper gleichzeitig immer wieder zentriert und die eigene Mitte spürbar wird.

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

### Unterbringung / Verpflegung

Wir werden überwiegend in Doppelzimmern wohnen (Einzelzimmer auf Anfrage und Aufpreis begrenzt möglich) und an fast allen Tagen werden wir mit drei Mahlzeiten verpflegt.

### Preis

Pro Person bei individueller Anreise ab 495,00 € pro Person im Doppelzimmer.

### Weitere detaillierte Informationen

Bekommst du per Mail an: [annette-isenbart@t-online.de](mailto:annette-isenbart@t-online.de)