
Gesang & Qigong

Klangfarben und Fünf Elemente

Eine fünftägige erholsame Reise ins Mecklenburgische

21. – 25. Oktober 2020

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

Bereits im Mai 2019 + 2020 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.

Diese Reise richtet sich an alle, die verschiedene Klangfarben und mehr Kraft in ihre Stimme bringen und doch ohne Anstrengung singen und die ihren Körper im Rhythmus der chinesischen Fünf Elemente bewegen 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



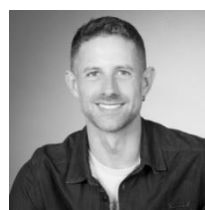
ist Sängerin und Stimmbildnerin und unterstützt seit mittlerweile 30 Jahren Menschen zwischen 12 und 70 Jahren, ihre Stimmen zu entdecken, zu befreien und als Ausdrucksmittel von Sprache und Gesang zu erproben.

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

www.stimme-und-erfolg.de

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 seit Sommer 2015 Qigong-Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft. Seitdem unterrichtet er Qigong in unterschiedlichen Kontexten.

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.

Wie kann ich mehr Kraft in meinen Gesang legen? Was ist Twang und wie schaffe ich es längere Töne zu singen? Wie entstehen Klangfarben und wie kann ich ohne Anstrengung höhere Stimmlagen bewältigen?

Wenn dich diese oder ähnliche Fragen beschäftigen, dann bist du hier richtig, denn gemeinsam in der Gruppe werden wir die Grundprinzipien des Gesangs erkunden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit ganz gezielt an einem von dir gewählten Song zu arbeiten. Egal, ob du schon einige Gesangserfahrung hast oder das Singen gerade erst für dich entdeckt hast – jede und jeder ist willkommen.

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 eine relativ kurze, aber sehr schöne Form erlernen, „Die fünf Elemente im Nährzyklus“.

Dabei handelt es sich um eine körperlich wenig anstrengende, aber geistig anregende Abfolge von Bewegungen, die uns durch den Kreislauf der Jahreszeiten und der mit ihnen verbundenen chinesischen fünf Elemente leitet. Vom Winter/Wasser werden wir uns zum Frühling/Holz, zum Frühsommer/Feuer, zum Spätsommer/Erde, zum Herbst/Metall und schließlich wieder zum Winter/Wasser bewegen.

Die Form ist auf der einen Seite sehr meditativ, bewegt den Körper andererseits aber auch in alle Richtungen des Raumes und verbindet ausdehnende mit zusammenziehenden und zentrierenden Bewegungen.

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