
Qigong, Atem, Stimme

Klangfarben und die chinesischen Fünf Elemente

Erholsame Tage im Mecklenburgischen

17. – 21. September 2021

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

Bereits im Mai 2019 + Juni 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 inmitten von Wiesen, Wäldern und vielen Seen. Dort verbringen wir je nach Wetter drinnen (im Seminarhaus und ausgebauter Scheune) oder draußen im Garten gemeinsam die Tage.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihren Körper, ihren Atem und ihre Stimme (neu) entdecken wollen. Mit Qigong, im Fluss der chinesischen Fünf Elemente, bringen wir den Körper in Bewegung, ergänzen dies durch verschiedene Atemübungen und schaffen damit eine wunderbare Basis für einen freien, vitalen Atem, der dann beim Tönen und Singen die Stimme trägt. Im Zusammenspiel von Qigong, Atem und Stimme 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 einem gelösten Gesang führt.

Er ist sowohl für Anfänger*innen als auch fortgeschrittene Sänger*innen und Qigong-Übende geeignet.

Die Vormittage und einen Teil der Nachmittage werden wir mit Qigong, Atem und Stimme ausfüllen, aber es bleibt trotzdem immer genug Zeit um ganz individuell die Seele baumeln zu lassen oder mit anderen Teilnehmer*innen verschiedene Aktivitäten und kleine Ausflüge zu unternehmen.

Morgens, mittags und abends werden wir meist gemeinsam essen und die Tage entspannt ausklingen lassen.

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 moderner Stimmbildung nach CVT auch die Atemarbeit nach Ilse Middendorf, und 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

Book – Agentur für Kultur, Bildung und Reisen

www.agenturbook.de

Workshop-Inhalte

Atem, Stimme, Gesang

Den Atem wahrnehmen und zur Ruhe kommen. Wie du atmest, entscheidet nicht nur über dein Wohlbefinden, sondern wirkt sich auch auf den Klang deiner Stimme aus. Das Tönen oder Singen ist jedoch kein Muss. Verstehe es lediglich als Angebot an dich selbst. Wir wollen die Stimme weder irgendwo hindrängen, noch künstlerische Ziele verfolgen.

Durch leichte Bewegungsübungen, Dehnung, Druckpunktarbeit und Vokalraumbildung öffnen wir Atemräume, so dass der Atem freier fließen kann und erleben, wie der Klang der Stimme darauf reagiert, wie sie vom Atem getragen wird, stabiler und tragfähiger klingt. Wir laden Töne ein, sich spielerisch ihren Weg zu bahnen und sich in Gesang zu verwandeln.

Egal, ob du 20, 40 oder 60 Jahre jung bist, jede*r ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Qigong

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

Außerdem erlernen und üben wir eine relativ kurze, aber sehr schöne Form: „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 wechseln sich ab und es gibt immer die Möglichkeit für Gespräche und Austausch.

Unterbringung / Verpflegung

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

Preis

Pro Person bei individueller Anreise je nach Zimmerkategorie ab 515,00 € - 580,00 € pro Person im Doppelzimmer. Einzelzimmer sind können auf Anfrage gegen Aufpreis in begrenzter Zahl ermöglicht werden.

Weitere detaillierte Informationen

Bekommst du per Mail an: gerrit.book@agenturbook.de

**Impressionen von unserem Workshop im Juni 2020
folgen auf den nächsten Seiten =>**



Alte Schule Liepen



Gesichter im Fenster



Eins der Zimmer



Einer der Aufenthaltsräume



Der Workshopraum



Frühstück ist fertig



Blick aus dem Fenster



Qigong mit Gerrit



am Morgen



Singen mit Annette



am Morgen



Ausflüge



am



Nachmittag



Zu Fuß



und



per Rad



Plaudern, Singen und Qigong abends



am Lagerfeuer



Wir freuen uns auf euch im Oktober!