

„Es riecht nach Aufbruch“

Singen, Tönen und heilsame Körperarbeit mit „Zapchen“

Do., 21. – So. 24. April 2022

Humboldt-Haus Achberg

(nördlich von Lindau, Bodensee)

Leitung: Elke Voltz und Theresa Ehrenfried

Im Kreis der Frauen **erwecken wir wieder unsere Frühlingsenergie** und tauchen wir ein in das Wohlbefinden unseres Körpers. **Zapchen ist eine sanfte Körperarbeit**, die spielerisch und achtsam unsere Selbstregulation fördert. Sie bewirkt eine tiefe Entspannung und Regeneration. Der Körper kommt wieder in Kontakt zum eigentlichen Sein.

Aus diesem Körpergefühl können sich Klänge entfalten und die Stimme kann freier fließen. Atem-, Stimm- und Energieübungen regen die Selbstheilungskräfte an. **Wir singen Herz- und Kraftlieder in freier Natur**, mit Weitblick auf die Schweizer Alpen, und wir kommen durch Laufen und Bewegung zu neuer Lebensenergie. Die sanfte Körperarbeit wird im Seminarraum stattfinden.

- Inhalte:**
- Morgenmeditation mit vorbereitenden Bewegungen
 - Atem- Energie- und Stimmbildungsübungen
 - Unser Körper – unser Instrument
 - Einfache Körperübungen zur Selbstregulation
 - Gemeinsames Singen von Herz- und Kraftliedern und freies Tönen
 - achtsame Übungen für den Herzraum
 - Grundlagen der natürlichen Stimmfaltung
 - Lösende Massagen mit Atemarbeit
 - sanftes Ausklingen am Abend – Liegekonzert
 - Singen und Geschichten am Frühlings-Lagerfeuer



Ort: Humboldt-Haus Achberg,
Panorama-Straße 30
D - 88147 Achberg (OT Esseratsweiler) Tel.: 49 (0)8380-335
Email: info@humboldt-haus.de; www.humboldt-haus.de

Kursgebühr: 375 €, zuzüglich Unterkunft/Verpflegung

Leitung: **Elke Voltz**, Sängerin, Songwriterin, Stimmermutigerin
Seminare und Unterricht im Bereich ganzheitlicher Stimmfaltung,
Persönlichkeitsentfaltung und Gesang. www.kicklaluna.com
www.elkevoltz.de

Theresa Ehrenfried, Heilpädagogin, systemische Beraterin in eigener Praxis
Autorisierte Lehrerin für Zapchen Somatics
www.theresa-ehrenfried.de, www.zapchen-balingen.de

Anmeldung: Email: stimme@elkevoltz.de, Tel. 07071 – 567 066