

Seminarreise Sardinien 28.09.- 05.10. 2018

*Stimm-Ich-Verbunden in Körper, Geist und Seele
mit Andrea Artmann, Gudrun Bär, Bert Linnemann*



Die Stimme ist für uns ein Tor nach innen und außen.

Unsere persönlichen und pädagogischen Erfahrungen der letzten Jahre haben uns gelehrt, wie wertvoll es ist, wenn der Selbstaussdruck über die Stimme in wirkliche Verbindung mit Körper, Geist und Seele kommt. Es ist eine Reise zu tieferem persönlichem Wohlbefinden, mehr Wahrhaftigkeit im Ausdruck, einem klareren Selbstbild und Selbstverständlichkeit im SEIN.

Auf diese Reise möchten wir Euch gerne mitnehmen...

Unser Seminarhaus liegt an einem der schönsten Strände im Südosten Sardinien. Wir beginnen den Tag dort oder im geräumigen Seminarraum mit Meditation und innerer Achtsamkeit.

Am Vormittag bieten wir täglich ein aufeinander abgestimmtes Seminarprogramm aus den Bereichen Feldenkrais, Atemarbeit, Focusing und Wahrnehmungstraining an. Dadurch entwickelt und verfeinert sich auf einfache Art und Weise Dein Empfinden für die Zusammenarbeit von Körper, Geist und Seele, immer verbunden mit dem eigenen Selbstaussdruck über gemeinsames Singen, Tönen, Experimentieren und Improvisieren.

Meditationskissen, Feldenkrais-Matten und ein Klavier sind vorhanden. Einzelstunden

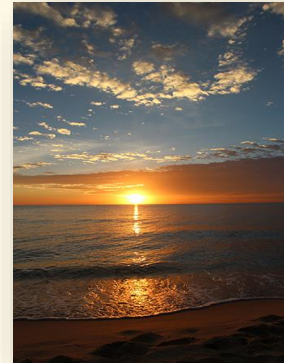
Feldenkrais (Gudrun) und Gesang (Andrea) sind auf Anfrage individuell dazu buchbar!





Den Nachmittag kann jeder nach Herzenslust genießen, Baden am traumhaften Sandstrand, Ausflüge zu alten mythischen Kraftplätzen oder Wanderungen im nahen Gebirge ...

Bevor wir den Tag mit einem gemeinsamen Essen mit köstlicher mediterraner Küche nebenan im Ristorante abschließen, sammeln wir uns am Abend zum SingKreis mit Mantren- und Bhajan-Singen.



Kursleitung Andrea Artmann: *Atemarbeit, Gesang, Singkreis*
Gudrun Bär: *Feldenkrais und Stimme, Wahrnehmungstraining*
Bert Linnemann: *Meditation, Focusing, Improvisation*

Seminarkosten 350 €

Teilnehmerzahl auf 12 Personen begrenzt.

Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich.

Anmeldeschluss 31. Mai 2018

Unterbringung in Bungalow-Appartements rund um das Seminarhaus



Diese haben zwei Schlafzimmer mit jeweils einem Doppelbett und zwei einzelnen Betten, Bad, Küche und Esszimmer, Balkon/Terrasse, 50 €/Tag (bei der Belegung mit zwei Personen also 25 €/Person, bei 4 Pers/12,50 €)

Verpflegung Abendessen in der *Spaghetteria Chaplin*, 20 €, incl. Getränken, Frühstück und Mittag Selbstverpflegung, Supermärkte sind in der Nähe

Anreise Der Transfer zum Flughafen (gute Stunde) kostet jeweils ca. 20 – 60 € mit dem Taxi, je nach Gruppengröße. Oder Ihr nehmt Euch einen Mietwagen.

Flüge nach Cagliari gibt es von mehreren deutschen Flughäfen, wir geben gerne Tipps und vernetzen auf Wunsch Teilnehmer aus der gleichen Region!!!

Allgemeine Infos

Die Seminarreise umfasst 6 Seminartage, 29.09. – 04.10. 2018 und mindestens 7 Übernachtungen von Freitag, 28.09. 2018 bis Freitag 05.10. 2018. Es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung wegen stetig steigender Flugpreise und der Unterbringungsplanung. Wer vielleicht noch Urlaub drumherum machen möchte, kann das problemlos tun. Die Apartments können tageweise frei gebucht werden.

Weitere Informationen zu Ort, Unterkunft und Anfahrt findet Ihr unter: www.costareiginestre.it oder bei Eleonore Schwarz, sie ist Deutsche.

Email: eleonorecostarei@tiscali.it, Tel: 0039 070991019

Die Teilnahme erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge der Anmeldungen. Der Veranstalter behält sich eine Absage des Kurses bei zu geringer Teilnehmerzahl vor.

Die Anmeldung für den Kurs und die Unterbringung erfolgt schriftlich per Anmeldeformular, das es als download gibt unter www.gesangsstudio-gudrun-baer.de oder <http://www.andrea-artmann.net> oder www.bertlinnemann.de