

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Sonnengesang - Quelle der Freude

Montag, 11. Juni bis
Samstag, 16. Juni 2012

Kurs 17/12

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Unsere Kurswoche beginnt am Montagabend um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Samstag mit dem Mittagessen.

Neben der Kursarbeit können auch die spirituellen Impulse, die Teilnahme an der Liturgie der Arenberger Dominikanerinnen sowie die Ruhe und Schönheit des Klosterparks Ihrer Erholung an Leib und Seele dienen.

Kosten

810,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.



KLOSTER ARENBERG

erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz

Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454

www.kloster-arenberg.de

E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2012

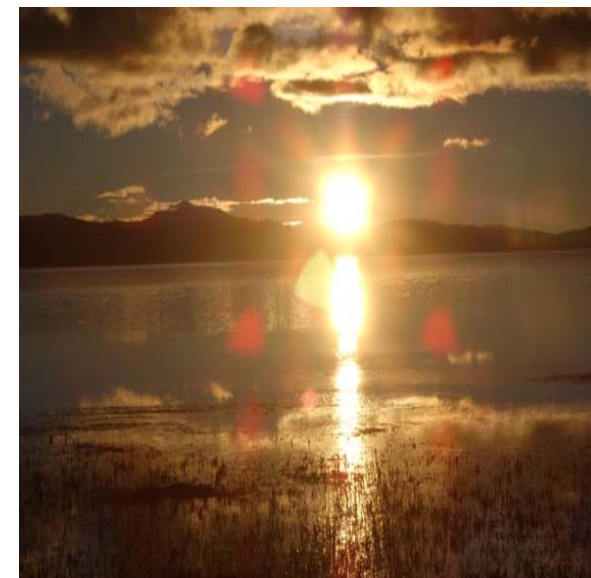


Foto: © Steffi Schmid

Sonnengesang - Quelle der Freude

◆ ◆ ◆
Stimmarbeit – Entspannung &
Bewegung – Natur

11. Juni – 16. Juni 2012

Sonnengesang - Quelle der Freude

11. Juni – 16. Juni 2012

„Was sind wir anderes als Spielleute, welche die Aufgabe haben, die Herzen der Menschen in Bewegung zu setzen und in himmlischer Freude aufjauchzen zu lassen?“ Hl. Franziskus

In diesem Seminar wollen wir uns auf den Weg zu unserem wahren Selbst begeben. Wir wollen uns mit dem heilen Kern in uns verbinden, dem Ort wo immer Ruhe und Frieden zu finden sind, um zu unserer angeborenen Kraft, Kreativität und Freude zu finden.

Wir werden unsere Stimme in all ihren Farben und Facetten, sowie die heilende Wirkung ihrer Klänge entdecken und zur Entfaltung bringen. Sowohl durch leise meditative als auch durch laute und expressive Stimmübungen sowie Körperübungen, wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren und vereinigen. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und wir finden in unsere Mitte.

Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir finden zu den Wurzeln unseres Klanges und somit zu uns selbst zurück.

Der Umfang und Klang unserer Stimme wird sich dadurch erweitern.

Durch einfache Entspannungs- und Meditationsübungen in Stille und Bewegung sowie durch Übungen in der Natur können sich unsere inneren Sinne entfalten. Wir finden zur Ruhe des Körpers und Stille des Geistes zurück. Unsere Wahrnehmung wird sich verbessern und wir sind von neuem mit der in uns verborgenen Kraftquelle verbunden.

Lieder und Gesänge zu den Elementen und der Natur werden uns auf dem Weg zum Einklang mit uns selbst, mit der Natur und allen Mitmenschen Leitfadern und Inspiration sein.

Mittel und Methoden

Stimmarbeit, Bewegung, Entspannungs- und Meditationsübungen, Übungen mit der Natur, Gesang & Gebet

Mitzubringen sind

Bequeme Kleidung, warme Socken und falls erwünscht Meditationskissen

Kursleitung

Steffi Schmid
(Lehrerin für Stimmarbeit, Energiearbeit & Meditation)

*Sei wie die Sonne am Mittag,
die mit Licht und Wärme auf
alle Menschen scheint und ihren
goldenen Glanz freizügig und
unbegrenzt hergibt. Wenn das
Licht der Sonne strahlender und
ihre Leuchten wärmer wird, dann
erheben sich die himmlischen
Kräfte und ergießen ihre
Herrlichkeit auf die Erde.*

Dr. E. Bordeaux Székely