

# Klingendes Sommerretreat

## *Tönen und Singen begleitet von Zapchen*

Burghof Stauf, 10.-15. August 2022



**Viktoria Laubensdörfer-Menges**

Gesangs Musiktherapeutin,  
ganzheitliche Stimmbildung,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Sängerin und Chorleiterin



**Dr. phil. Marion von Gienanth**

Autorisierte Zapchen Somatics Lehrerin  
Leiterin: Zapchen Somatics Institut Stauf  
Promotion über Erfahrung versus Vorstellungen  
Jahrzehnte Zenschulung und Tibetische Praxis

Viktoria schreibt: „Nachdem ich selbst bei Marion erfahren durfte, wie Zapchen den Körper weich und durchlässig macht und die Seele aufatmen lässt, wurde mir klar, dass dies eine optimale Vorbereitung und Ergänzung zum Singen und Atmen ist.

So geht es im Sommerretreat um beides: Tönen/Singen und Zapchen

Wir werden ins „Resting Down“ kommen mit spielerischen, humorvollen Zapchen-Basics und Nickerchen. Mit mir dann:

- dem Atem nachspüren,
- dabei in Kontakt mit der eigenen Stimme kommen,
- sie entdecken und ihr Raum und Entfaltungsmöglichkeiten geben.

Wir erkunden den Zusammenhang von Körper-Atem-Stimme, gehen der Frage nach, was unsere Körperbewusstheit braucht, um sich mit der Stimme wohlfühlen. Es geht wie im Zapchen nie um Leistung und Können, sondern um Freude am Experimentieren. Ich ergänze einfache Übungen aus der ganzheitlichen Stimmbildung und dem breiten Spektrum der Gesangstherapie. Wir singen auch eingängige Lieder und Mantren.“ Freitag Abend dazu zu kommen ist möglich.

Der Burghof ist wunderschön gelegen über dem Pfälzer Wäldern. [www.retreat-stauf.de](http://www.retreat-stauf.de)

Das Seminar beginnt um Mittwoch 15 Uhr. Bitte dicke Socken, Wanderstiefel und bequeme Kleidung mitbringen. Seminarpreis 420 €. Ab Freitag (falls noch Platz ist) 290 €.

Anfragen an Marion von Gienanth, [gienanth@zapchen-stauf.de](mailto:gienanth@zapchen-stauf.de) oder 0170-3431203

Für Tagespauschale oder Vollpension im Gästehaus [info@burghof-stauf.de](mailto:info@burghof-stauf.de) anfragen.