

Sommerretreat

Zapchen mit Tönen und Singen

Burghof Stauf, 9.-15. August 2021



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 Kommunikationsstrategie
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: Zapchen und Tönen/Singen

Wir werden zwei Tage mit Marion ins „Resting Down“ kommen mit spielerischen, humorvollen Zapchen-Basics und Nickerchen, ab Mittwoch flechte ich mich ein ins Seminar:

- 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.“ Erst Freitag Abend dazu zu kommen ist möglich.

Schnuppertag ist der 7. Februar 2021 von 10 – 18 Uhr mit begrenzter Teilnehmerzahl.

Der Burghof ist wunderschön gelegen über dem Pfälzer Wäldern. Das Seminar beginnt um Montag um 15 Uhr. Anreise Sonntag möglich. Bitte dicke Socken, Wandertiefel und bequeme Kleidung mitbringen. Seminarpreis 470 €. Ab Freitag 180 €. Corona Ermäßigung möglich.

Anfragen an Marion von Gienanth, gienanth@zapchen-stauf.de oder 0170-3431203

Für Tagespauschale oder Vollpension im Gästehaus info@burghof-stauf.de anfragen mit Hinweis auf das Zapchen Seminar. **S e h r** rechtzeitig zu buchen ist wichtig, da wir kein festes Zimmerkontingent haben.