

Kurs: Gewaltfreie Kommunikation und Gesang

Ort: La Fontaine

Do 23.08.2018, 18:00 bis Fr 31.08.2018, 10:00

TrainerIn: Marina Stege

Kurs-Kosten: 320€

Unterbringung und Verpflegung: 264/280/320€ für eigenes Zelt oder Bus/Tipi/gestellter Wohnwagen

Anmeldung: 04127929936 [mastege@aol.com](mailto:mastege@aol.com)

Website: [marinastege.de](http://marinastege.de)

Als leidenschaftliche Sängerin möchte ich unseren stimmlichen Ausdruck mit der Gfk verbinden. Unsere Stimme ist ein hilfreicher Indikator und kann uns viel über unsere Stimmung und Gefühle verraten. Mittels unserer Stimme können wir unsere Gefühle ausdrücken und eine körperliche Verbindung mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen erlangen. Unsere Stimme im Einklang mit uns selbst erklingen zu lassen, ist ein magischer Moment – stimmige Gfk.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich mit der Gfk auseinandersetzen wollen und Lust haben, sich stimmlich auszuprobieren und über die Stimme einen besonderen Zugang zu sich selbst und zu anderen zu erleben. Dabei werden wir keine komplizierten Partituren singen und brauchen auch weder Gesangserfahrung noch Notenkenntnis. Es geht darum, in Gemeinschaft zu singen und aufgehoben zu sein. Gleichzeitig eröffnen wir den Raum für eigene stimmliche Kreativität getragen vom gemeinschaftlichen Klangerlebnis. Kann sein, du kommst bereits mit Sangesfreude im Gepäck oder du nutzt den geschützten Raum, um die eigene Stimme von Beschwernissen und ggf. von Glaubenssätzen wie ‚ich kann nicht (gut) singen‘ zu befreien.

Wir werden uns in der empathischen Haltung der Gewaltfreien Kommunikation üben, gemeinsam singen und essen und je nach Bedarf und Interesse, Yoga machen, wandern, spielen, baden oder einfach nur in der Sonne liegen. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, Einfluss auf das Programm zu nehmen oder sich aus diesem zurückzuziehen.

Ich freu mich auf ein super sonniges, warmes, leckeres, klangvolles und verbindendes Seminar mit euch :))