

An diesem Wochenende werden unsere Bewegung und unsere Stimme im Mittelpunkt stehen.

Dabei können wir mit Hilfe all unserer Sinne die Leichtigkeit in uns entdecken.

Jenseits festgelegter Schrittfolgen wollen wir unseren Bewegungsimpulsen folgen und werden spielerisch den Klang unserer Stimme entfalten.

Mutig können wir uns ausprobieren, Körper und Stimme wahrnehmen und ihnen Raum geben.

So erfahren wir ganz nebenbei die ursprüngliche Kreativität in uns.

Durch die Übung von Achtsamkeit uns selbst gegenüber sind wir präsenter und werden von anderen ebenso wahrgenommen.

Ihr seid eingeladen mit eurer Neugier und euren Zweifeln dabei zu sein und mehr von euch selbst zu erfahren, zu erspüren und wahrzunehmen.

Manja Paul (Heilpraktikerin für Psychotherapie)
Juliane Richter (Stimmpädagogin, Logopädin)
Steffen Blaschke (Projektleiter Familienbildung)

Programm

Samstag, 25.05.2019

10:00 Begrüßung
10:30 Erwärmung, Lockerung
11:00 Übungen zur Körper- und Stimmwahrnehmung beginnend mit den Füßen (durch den ganzen Körper)

12:30 Mittagspause

13.30 Übungen zur Erweiterung der Resonanzräume und Tragfähigkeit der Stimme wechseln sich ab mit Körpererfahrungen und Achtsamkeitsübungen sowie Improvisationen mit Kaffeepause

18:00 Ende

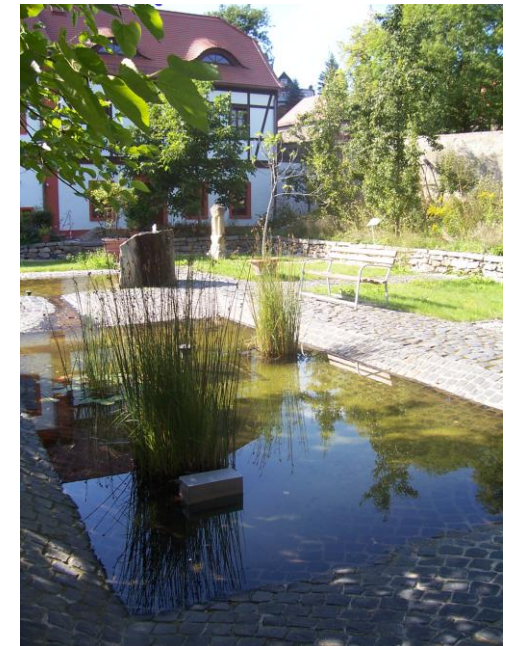
Sonntag, 26.05.2019

09:00 Erwärmung und Lockerung
09.30 Übungen zur Körper- und Stimmwahrnehmung bis hin zu den Ohren und zur Stärkung der Belastbarkeit der Stimme, Improvisationen und kreatives miteinander Ausprobieren für Stimme und Bewegung
Mit Kaffeepause

12:30 Seminar Ende



Kloster St. Marienthal



Garten der Bibelpflanzen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop „Bewegung & Stimme“ am 25./26.05.2019 im IBZ St. Marienthal an. Anmeldung bitte bis 10.05.2019

Name

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon/Fax:

E-Mail:

Unterschrift:

Teilnahmegebühr:

Pro Person: 110,- EUR

(Inkl. Mittagessen am Samstag)

Optional kann folgendes zugebucht werden:

Übernachtung im EZ 38,- € oder im DZ 33,- €

Abendessen am Samstag: 8,- €

Frühstück am Sonntag: 8,- €

Mittagessen am Sonntag: 8,50 €

Bitte schicken an:

Internationales Begegnungszentrum

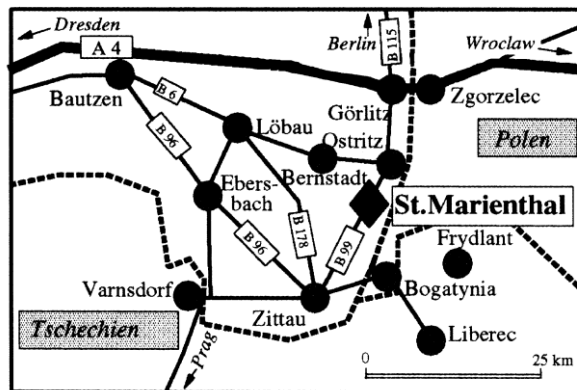
St. Marienthal /St. Marienthal 10

02899 Ostritz-St.Marienthal

Tel. 035823 / 77-0 DW -256

Fax: 035823 / 77 250

e-mail: blaschke@ibz-marienthal.de



IHR WEG ZU UNS

mit Auto oder Bus

1. aus Richtung Dresden über die A4 bis Görlitz, in Görlitz auf die B99 in Richtung Zittau, über Hagenwerder – Leuba – Ostritz, hinter dem Ortsausgang von Ostritz der Ausschilderung zu den Parkmöglichkeiten am Kloster St. Marienthal folgen
2. Gäste aus Polen nutzen die Grenzübergänge Zgorzelec/ Görlitz, Radomierzycze/ Hagenwerder oder Bogatynia/ Zittau
3. Gäste aus Tschechien nutzen die Grenzübergänge Varnsdorf/ Seifhennersdorf oder Hrádek n.N./ Bogatynia/ Zittau im Streckenverlauf auf die B99 in Richtung Görlitz bis St. Marienthal

mit der Bahn

über Dresden oder Berlin bis Bahnhof Görlitz

Weiterfahrt:

1. mit der Bahn bis Bahnhof Krzewina Zgorzelecka/ Ostritz, der Bahnhof liegt auf polnischer Seite: Personalausweis nicht vergessen! Fußweg zum Kloster ist etwas über zwei Kilometer lang und ausgeschildert
Gepäcktransport vom Bahnhof zum IBZ können wir für Sie organisieren
2. mit dem Taxi:
vom Bahnhof Görlitz bis St. Marienthal für ca. 26,00 €
vom Bahnhof Ostritz/ Krzewina Zgorzelecka zum Kloster für ca. 6,00 €
(Anmeldung nötig: Taxi Scholze Tel.:035823 / 8 62 61 oder
Taxi Gericke Tel.: 035823 / 8 66 33)
3. mit dem Omnibus der Linie 21 ab Görlitz, Bahnhofsvorplatz in Richtung Zittau bis Ostritz-Kloster St. Marienthal (Fahrplaninformation der Kraftverkehrsgesellschaft Dreiländereck mbH / Tel.: 03583/77 41-0)



„Bewegung & Stimme -
mit Leichtigkeit präsent
sein“

25. / 26. Mai 2019

im Internationalen
Begegnungszentrum
St. Marienthal

