



# Wintergesänge

**Sich einen Tag Zeit nehmen, zur Ruhe kommen und der eigenen Stimme lauschen.**

**Bekannte und unbekannte Winterlieder neu entdecken und in gemeinsamen Improvisationen die inneren Klänge hörbar werden lassen.**

Wir werden uns an diesem Tag mit der Kraft des Winters verbinden. Es ist die Zeit der Kälte und der Stille, der Dunkelheit und des Innehaltens. Eine Zeit, die einlädt, sich auf Wesentliches zu konzentrieren. Die Musik hilft uns dabei, den dicht gedrängten, oft allzu ruhelosen Alltag hinter uns zu lassen und zusammen einen heilsamen Raum zu kreieren.

Eine behutsame Atem- und Körperarbeit, wahrnehmungs- und energieorientierte Stimmarbeit, angeleitete Klangimprovisationen, Meditationen zu Live-Musik und einfache, zur Jahreszeit passende Lieder begleiten uns auf unserer Reise. Es sind keinerlei Gesangserfahrungen erforderlich.

**Termin:** 29.01.2012 von 11:00 bis etwa 17:00 Uhr

**Ort:** Gerhard Merker Begegnungszentrum (Friedenskirche), Auf dem Hagen 23, Gö

**Kosten:** Das Seminar kostet 40,-€ pro Person.

**Sabine Mariß:** Sängerin und Stimmtrainerin nach der Lichtenberger Methode, Kommunikationstrainerin und seit vielen Jahren mit der Gewaltfreien Kommunikation verbunden.

**Anmeldung unter:** 0551 / 790 94 43 - [info@sabine-mariss.de](mailto:info@sabine-mariss.de)