

## Was mich bewegt zum Klingen bringen



In der ruhigen und weiträumigen Atmosphäre von Gut Wittmold, direkt am Plöner See, nehmen wir uns zwei Tage Zeit, zu entspannen, loszulassen und aufzutanken.

Bewegungssequenzen der Feldenkraismethode und der sanfte Umgang mit unserem Atem und unserer Stimme stärken uns in unserer ursprünglichen Lebendigkeit. Das Singen einfacher Lieder und Mantren in der Gruppe schafft einen Rahmen, indem wir sowohl unsere Einzigartigkeit als auch die Verbundenheit mit anderen Menschen und der Natur erleben können.

Termin: 7. - 9. 9. 2018, Freitag 16.00 - Sonntag 14.00

Ort: Gut Wittmold

Verbindliche Anmeldung bitte bei:

Ingrid Wesemann, Feldenkraislehrerin Tel. 0431-8999408, [ingrid.wesemann@kielnet.net](mailto:ingrid.wesemann@kielnet.net)

Katharina Rössger, Atem- und Stimmtherapeutin Tel. 0431-680392,

[katharinaroessger@freenet.de](mailto:katharinaroessger@freenet.de)