

Singen & KörperBewusstsein

Lauschendes Singen & Bewusst bewegen

Dieser Workshop bietet Raum sich selbst zu finden, tief zu regenerieren und vitalisierende Lebens-Kraft und Freude im Singen freizusetzen.

Durch **lauschendes Singen und Tönen & achtsam einfühlsame Bewegungen** kannst Du zur einzigartigen Weisheit Deines Körpers zurückfinden und Deine innerste Quelle der Kraft beleben.

Beginne eine nährnde, heilsame Beziehung mit Dir selbst zu entwickeln - Entdecke spielerisch Deinen natürlichen, kraftvollen Ausdruck mit Stimme & Körper.

Die neu gewonnenen Erfahrungen lassen sich anschliessend auch im Alltag praktisch anwenden und umsetzen.

Inhalt des Workshops

- Lauschendes, heilsames, ganzheitliches Singen & Tönen
- „Sing Dich Frei“ - aus der Entspannung in die Kraft
- „Die freundliche Atmung“
- Anleitung bewusster, natürlicher Bewegungen
- Abbau von Anspannung & Stress & Schlaflosigkeit
- Tiefe Entspannung, Erholung, Selbsterfahrung, Lebensfreude
- Selbst-Sicherheit und Selbst-Bestimmtheit
- Regeneration & Vitalisierung von Bindegewebe / Faszien
- Praktisches für jeden Tag

Herzlich willkommen ☺ !



Mit Andrea Leonhardi HP & Sängerin

Sonntag, den 30.10.2016 von 10 h –14.30 h (Ankommen ab 9.30h)

**Ort: DENK·MAL Das Seminarhaus im Alten Land
auf dem Demeter Obsthof Augustin · Klein Hove 21 · 21635 Jork**

Bitte mitbringen: Decke, 2 kleine Kissen, Mittags-Snack
Investition: 80,- €

**Voraussetzungen: Lediglich die Freude am gemeinsamen Singen & Tönen und an
einfühlsamen, heilsamen Bewegungen ☺!**

Geeignet für jedes Alter

Information & Anmeldung

Tanja Schmidt
Tel. 04175/2743096
Email: tanjaschmidt@posteo.de

Andrea Leonhardi
Tel. 0221/240 95 35
Email: andrealeonhardi@heilpraxis-esomed.de
www.heavensjoyfullmusic.com