

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

## Sonnengesang...

Mittwoch, 08. August bis  
Sonntag, 12. August 2018

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter:  
(freiwillig) \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Der Kurs beginnt am Mittwoch mit dem Abendessen um 18.30 Uhr und endet am Sonntag mit dem Mittagessen.

### Kosten

**Kurskosten:** CHF 438,-\*  
zuzüglich Kosten für Unterkunft und  
Verpflegung  
(\*entspricht rd. 387,- €; Wechselkurs Stand  
August 2017; es gilt der Wechselkurs zum  
Zahlungszeitpunkt)

Zimmerbuchung bitte je nach gewünschter  
Kategorie bei der Anmeldung zum Kurs  
vornehmen.



**KLOSTER RICKENBACH**  
vereinfachen • vertiefen • versöhnen

Dominikusweg 3  
CH-6221 Rickenbach / LU  
Tel.: +41 (0) 41 932 12 00  
info@kloster-rickenbach.ch  
www.kloster-rickenbach.ch

# 2018



Foto: Sonne Assisi © Hanna Trampert

## Sonnengesang

## Quelle der Freude



Stimmarbeit -  
Bewegung & Entspannung -  
Natur

08. - 12. August 2018

# Sonnengesang

---

„Was sind wir anderes als Spielleute, welche die Aufgabe haben, die Herzen der Menschen in Bewegung zu setzen und in himmlischer Freude aufjauchzen zu lassen?“ Hl. Franziskus

In diesem Seminar wollen wir uns auf den Weg zu unserem „Wahren Selbst“ begeben. Wir wollen uns mit dem heilen Kern in uns verbinden, dem Ort, wo immer Ruhe und Frieden zu finden sind, um zu unserer angeborenen Kraft, Kreativität und Freude zu finden.

Wir werden unsere Stimme in all ihren Farben und Facetten sowie die heilende Wirkung ihrer Klänge entdecken und zur Entfaltung bringen. Sowohl durch leise meditative, als auch durch laute und expressive Stimmübungen sowie Körperübungen, wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren und vereinigen. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und wir finden in unsere Mitte. Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir finden zu den Wurzeln unseres Klanges und somit zu uns selbst zurück. Der Umfang und Klang unserer Stimme wird sich dadurch erweitern. Durch einfache Entspannungs- und Meditationsübungen in Stille und Bewegung sowie durch Übungen

in der Natur können sich unsere inneren Sinne entfalten. Wir finden zur Ruhe des Körpers und Stille des Geistes zurück. Unsere Wahrnehmung wird sich verbessern und wir sind von neuem mit der in uns verborgenen Kraftquelle verbunden. Lieder und Gesänge zu den Elementen und der Natur werden uns auf dem Weg zum Einklang mit uns selbst, mit der Natur und allen Mitmenschen Leitfaden und Inspiration sein.

## Mittel:

---

Stimmarbeit (es sind keine Gesangkenntnisse erforderlich!), Bewegung, Entspannungs- und Meditationsübungen, Übungen mit der Natur, freies Gebet

## Mitzubringen sind:

---

Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Texte und Gesänge die uns am Herzen liegen

## Kursleitung

---

Steffi Schmid  
(Lehrerin für Stimmarbeit, Körper- und Energiearbeit und Meditation, Lehrerin der Selbstkraftquelle-Methode, Ergosom-Praktikerin und -Ausbilderin)

*Da hat die Sonne sich  
herabgegeben*

*und hat mich umarmt.*

*Mit ihren strahlenden Armen*

*hat sie mich umfassen,*

*hat mich gewiegt*

*und hat mich gekost!*

*Alles in mir würde dacht.*

*Und Liebe durchflutete*

*mein ganzes Sein.*

*Hab Dank geliebter*

*Engel der Sonne!*

Steffi Schmid