



### **Seminar details unserer Seminarleitungen**

(Zulieferung der Seminarleitungen; Jugend- und Freizeiteinrichtungen – Eigenbetrieb des Landkreises Kassel trägt inhaltlich keine Verantwortung)

## **Beschreibung der Urlaubssingwoche “Frühlingstöne – Raus aus dem Winterblues“ 09.03 - 15.03.2025**

---

### Ein Reset für Körper, Geist und Seele

Fühlst Du Dich kraftlos und erschöpft von der langen dunklen Jahreszeit? Wie wäre es, den Winterschlaf aus den Knochen zu schütteln und Freude, Leichtigkeit und Kreativität wieder zu finden?

Wir entdecken und entfalten die Vibration unserer Stimme im Körper. Wir erleben Atem und Stimme als lebendige und heilsame Kraft mit einfach zu lernenden Liedern und Klängen.

Achtsame Körperübungen bringen Beweglichkeit, passenden Tonus für die Stimme und Leichtigkeit ins Leben.

In der Stille lauschen wir den Klängen nach. Die Stille eröffnet uns einen weiten Raum, in dem wir Ruhe finden.

Stimme und Stille unterstützen und vertiefen sich gegenseitig; staunend erleben wir Aufrichtung, Klarheit und Freude, denn

- Tönen und Singen schüttet Glückshormone aus
- Stille bringt uns wieder in Kontakt mit unserem Sein
- Bewegung ist der Stimmungsbooster schlechthin!

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Katrin Hoos