

# Beschreibung der Urlaubssingwoche

## Seele singt und schwingt auf Sylt

---

### Heilsames Singen und Bewusst-Sein

*Willkommen in diesem Raum, willkommen in diesem Tag,*

*willkommen was kommen mag.*

*Willkommen was in mir schwingt, willkommen was in mir klingt,*

*willkommen was aus mir singt*

*Je mehr ich mich lasse, werde ich mir Selbst geschenkt,*

*alles geschieht, wie es geschehen mag*

*Ausspruch eines Benediktinermönchs*

Diese beiden Lieder lassen das zum Ausdruck kommen, was wir in der Woche anstreben, morgens und abends bei dem gemeinsamen Singen, Tönen und Tanzen in der Gruppe. Ich lade ein, die eigene Stimme und jeden Ton mit Freude und Neugier zu begrüßen (es gibt keine „falschen“ Töne!!). Wir singen, wer mag auch im Stehen, und lassen unseren Körper sich dazu bewegen und baden in einem Meer von Klängen und Tönen.

Lachen kräftigt die Stimme. Beim Aufwärmen mit Stimm- und Körperübungen gibt es häufiger etwas zu lachen: Heiligkeit ist Heiterkeit, sagt der Dalai Lama.

Wir singen spirituelle Lieder aus der ganzen Welt mit überwiegend kurzen und einfachen Texten, die alle sofort mitsingen können. Dazu lade ich grundsätzlich auch die Mehrstimmigkeit ein. Sie scheint aus dem mutigen Improvisieren wie von alleine zu entstehen. So kann im Laufe der Woche ein immer umfangreicherer, wunderschöner und berührender Klangraum entstehen, der auch zum Sich-Besingen-Lassen am Abend einlädt.

Wir laden die Lebensenergie ein und lassen uns aus der Ganzheit von Körper, Seele und Geist leiten und so kann leicht eine liebevolle Urlaubs-klang-gemeinschaft entstehen.

### **Vorkenntnisse braucht es in keinerlei Hinsicht!**

Bei Bedarf biete ich der Gruppe auch Körperübungen zur Lockerung und zum Energiefluss an, u. a. aus den Bereichen vom Yoga, Qi Gong und Energiemassage.

Das Angebot wird von mir flexibel an die Wünsche und Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden angepasst, sodass sich die Singwoche quasi durch uns alle gestaltet. Dabei entstehen mit bekannten Liedern und Übungen immer wieder neue interessante Erlebnisse.

### **Zur Kursleiterin:**

Brigitte Stein-Geldmacher, geb. 1957, verh., zwei Söhne, Diplompädagogin, tiefenpsychologisch orientierte Körper- und Musiktherapeutin.

- Weiterbildung in ganzheitlicher Stimm- und Gesangstherapie bei Carien Wijnen, Berlin/ Energiemassage im Heilhaus Kassel/ Cranio-sakrale Resonanz bei Petra Keagy, Paderborn
- Ich biete diesen Kurs seit 2009 auf Sylt an

Ich bin unter Tel. 05292/1737 oder per e-mail an [brigitte.stein-geldmacher@gmx.de](mailto:brigitte.stein-geldmacher@gmx.de) erreichbar.

### **Zum organisatorischen Ablauf vor Ort**

Die **Kurszeiten** sind morgens von **10.00 – 11.30** und abends von **19.00– 20.30**.

Anschließend gibt es bei Bedarf noch Disco mit „Oldies“ und freiem Tanzen.

Die erste Abendsingereinheit am Tag des Ankommens beginnt erst um 19.30 Uhr, ab 17.45 Uhr begrüße ich die Teilnehmer/innen beim Abendessen im Speisesaal.

Die aktuellen Zeiten hängen im Speisesaal aus.

Bitte eigene Wasserflasche und extra Schuhe für die Halle mitbringen.

In großer Vorfreude auf die Singwoche mit vielen unterschiedlichen Menschen und ihren vielfältigen Stimmen

Alles Liebe

Brigitte Stein-Geldmacher, Husen November 2023