

# ANDERS.SINGEN WINTERWALK 2017

Wenn die Blätter im Herbst fallen, sind unmittelbar darauf die ersten Knospen zu sehen. Die Bäume ziehen ihre Säfte nach innen. Die Samen ruhen in der Erde. Der Winter ist da. Das Neue beginnt.



## Die WinterRuhe und die eigene schöpferische Kraft 10. - 12. Februar 2017 Havelland

Körper, Stimme, Embodied stillness und die eigene Zeit -  
ein walk in die Natur

In den Jahreszeiten, in unserem Körper und wie in allen schöpferischen Prozessen gibt es die Phase des Ruhens, der Pause und Stille als Auftakt für das Neue, gepaart mit Nicht-Wissen. Übergehen wir diese Phase, kommt etwas aus dem Lot.

Welche Ruhe oder Stille zieht deine Aufmerksamkeit ? Was hat dies mit deiner Stimme und deiner schöpferischen Kraft zu tun ?

Durch unterschiedliche Arten des Nicht- Tun sich nähren und einmal, wie bei einem Instrument, die Saiten der eigenen Stimme entspannen. Aus dem Nicht-Tun und der Stille Töne und Improvisationen kommen lassen und den eigenen Rhythmus entdecken.

An diesem Wochenende werden wir am Samstag aus dem gewohnten Reden zwischendrin aussteigen. Es wird Körper -und Stimmarbeit geben, den Walk in die Natur und eine gemeinsame Session danach, in der dann wieder gesprochen und gesungen wird.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Unterkunft:** Wir wohnen in einem ein liebevoll renovierten Haus mit Kamin direkt an einem Naturschutzgebiet samt großem See mit Singschwänen (in der Winterzeit). Es liegt in dem Teil des Havellandes, was jetzt dark-sky-reservates/ Sternenpark ist. D.h. es gehört zu den Gebieten Deutschlands, in denen es Nachts noch wirklich dunkel ist und so viele Sterne und Milchstrassen zu sehen sind.

**Zeit** : Beginn 10. Febr. 2016 -16.00      Ende 12. Febr. 2016 - 16.30

**Kosten**: 200,00 EUR, bzw. 230,00 EUR bei einer Anmeldung nach dem 29.12. 2016 und 49 - 68 EUR für die Unterkunft je nachTeilnehmerzahl.

**Anreise**: Die Anreise ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich. Reisedauer 1 1/2 Std. von Berlin. Oder mit dem Auto oder Fahrgemeinschaft.  
Anreisebeschreibung folgt.

**Leitung** : Mareike Andersen    Stimm-und Gesangslehrerin, Chorleiterin

**Anmeldung** : siehe doc.

Weitere Informationen: 030 - 618 39 24 [info@mareike-andersen.de](mailto:info@mareike-andersen.de)

---

ANDERS.SINGEN    Mareike Andersen    Muskauerstr. 37 II    10997 Berlin 030 618 39 24  
[info@mareike-andersen.de](mailto:info@mareike-andersen.de)    [www.anders-singen.de](http://www.anders-singen.de)