



Singen und **Stille**

be still, **my heart**, be still...

Zeit:

Samstag, 6. Oktober 2018, 10:00 Uhr bis
Sonntag, 7. Oktober 2018, 13:00 Uhr
Ankommen und Einchecken im Albgarten:
9:00 Uhr

Ort:

Tagungshaus Albgarten
Langengasse 25
89601 Schelklingen-Hausen.

Mitbringen:

Decke, Matte, ggf. Sitzkissen

Anmeldung:

Bei Katja Böhm per Email oder Telefon
bis zum 15. September 2018 mit
Zimmerwunsch (Mehrbett, DZ, EZ)
Tel: 0731 1767693
Email: kassiopeiaK@gmx.de

Kosten:

Für Seminar, Unterbringung und Verpflegung
zwischen 200,00 und 210,00 €
(je nach Unterbringung)
Zahlbar bei Anmeldung.

Bankverbindung:

Kontoinhaberin: Katja Böhm
IBAN: DE91 6001 0070 0196 6757 00
Verwendungszweck: Seminar Albgarten 2018

Unser Kosmos ist ein Gewebe aus Schwingung.

be still, **my heart**, be still...

Wenn wir still werden und in uns hinein lauschen, können wir wahrnehmen, wie wir schwingend mit dem Kosmos verbunden sind. Wir sind eine Schwingung im großen Gesamtklang.

So wird das Eintauchen in die Stille zu einer Verbindung zum Urgrund des Lebens, zu einem heilsamen Atemholen für die Seele, zu einer Quelle der Kraft. Das gemeinsame Singen kann die Erfahrung der Stille umso intensiver machen, wenn wir uns von den Liedern in die Stille hineintragen lassen.

Und umgekehrt wird unser Singen umso kraftvoller und beseelter, wenn wir aus der Stille heraus singen und diese in unseren Liedern mitschwingt.

Programm:

Wir verweben das gemeinsame Singen von Mantras und chants – begleitet von Gitarre, Trommel, Harmonium – aus verschiedenen spirituellen Traditionen der Erde mit meditativen Elementen wie:

- Kontemplation / Meditation
- Herzensgebet aus der christlich-mystischen Tradition
- längere Phasen des Schweigens
- Gehmeditation, Qi Gong

Sing- oder Meditationserfahrungen sind weder notwendig noch hinderlich. Die einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf Singen und die Erfahrung der Stille einzulassen.



Michael Böhm

Staatlich anerkannter Musiklehrer
für Jazz und Gitarre. Musiker und
Dozent

Katja Böhm

Vergleichende
Sprachwissenschaften, M.A.,
Schwerpunkt Sanskrit.
Heilsames Singen, Mantrasingen.
www.sanskrit-werkstatt.de



Simon Künzler

Evangelischer Pfarrer,
Klinikseelsorger,
langjährige Erfahrung mit
verschiedenen Formen der
Meditation (Herzensgebet,
Kontemplation, Zen) und
Qi Gong