

# *Singen, Tönen und heilsame Körperarbeit mit „Zapchen“*

**Do., 3. – So. 6. April 2025**

**Seminarhaus Lindenhof \* Tuttlingen-Möhringen**

**Leitung: Elke Voltz und Theresa Ehrenfried**

Im Kreis der Frauen **erwecken wir wieder unsere Lebensenergie** und tauchen ein in das Wohlbefinden unseres Körpers. Zapchen ist eine sanfte Körperarbeit, die spielerisch und achtsam unsere Selbstregulation fördert. Sie bewirkt eine tiefe Entspannung und Regeneration. Der Körper kommt wieder in Kontakt zum eigentlichen Sein.

Aus diesem Körpergefühl können sich Klänge entfalten und die Stimme kann freier fließen. Atem-, Stimm- und Energieübungen regen die Selbstheilungskräfte an. **Wir singen Herz- und Kraftlieder, u.a. inmitten wunderschöner Natur** und kommen mit und in der Bewegung zu neuer Lebensenergie.

- Inhalte:**
- Morgenmeditation mit vorbereitenden Bewegungen
  - Atem- Energie- und Stimmbildungsübungen
  - Unser Körper – unser Instrument, freies Tönen
  - Einfache Körperübungen zur Selbstregulation
  - Gemeinsames Singen von Herz- und Kraftliedern
  - achtsame Übungen für den Herzraum
  - Grundlagen der natürlichen Stimmentfaltung
  - Lösende Massagen mit Atemarbeit
  - sanftes Ausklingen am Abend – Liegekonzert
  - Singen und Geschichten am Lagerfeuer



**Ort:** Seminarhaus Lindenhof  
Lindenhof 1  
78532 Tuttlingen Möhringen  
Telefon +49 7462 6259

[E-Mail info@seminarhauslindenhof.de](mailto:info@seminarhauslindenhof.de)  
[www.seminarhauslindenhof.de](http://www.seminarhauslindenhof.de)

**Kursgebühr:** 385 €, zuzüglich Unterkunft/Verpflegung. Bitte direkt buchen. (siehe oben)

**Leitung:** **Elke Voltz**, Sängerin, Songwriterin, Stimmermutigerin  
Seminare und Unterricht im Bereich ganzheitlicher Stimmentfaltung,  
Persönlichkeitsentfaltung und Gesang. [www.kicklaluna.com](http://www.kicklaluna.com)  
[www.elkevoltz.de](http://www.elkevoltz.de)

**Theresa Ehrenfried**, Heilpädagogin, systemische Beraterin in eigener Praxis  
Autorisierte Lehrerin für Zapchen Somatics  
[www.theresa-ehrenfried.de](http://www.theresa-ehrenfried.de), [www.zapchen-balingen.de](http://www.zapchen-balingen.de)

**Anmeldung: EsE-Mail: [stimme@elkevoltz.de](mailto:stimme@elkevoltz.de)**