

Singen, Tönen und heilsame Körperarbeit mit „Zapchen“

Do., 23. – So. 26. April 2026
„Engelscheuer“ bei Immendingen (Hegau)

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.** mit Weitblick ins Hegau und kommen durch Laufen und 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 Engelscheuer, Joachim Schaub
Mauenheimer Str. 25, 78194 Immendingen
78194 Immendingen www.abraxas-mauenheim.de
Telefon: 0049 7733 9829281 Mobil : 0049 1520 5984671
E-Mail: schaub@abraxas-mauenheim.de

Kursgebühr: 375 €, 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
www.elkevoltz.de

Theresa Ehrenfried, Heilpädagogin, systemische Beraterin in eigener Praxis
Autorisierte Lehrerin für Zapchen Somatics
www.theresa-ehrenfried.de, www.zapchen-balingen.de

Anmeldung: Email: stimme@elkevoltz.de