

Klang-Körper

Erfahrung von Körper und Stimme
in der Natur im Süden von Griechenland
25. - 30. September 2011

Erfahrung von Körper und Stimme in der Natur
im Süden von Griechenland
25. – 30. September 2011

Themen

- Gemeinsames Singen
- Körperreisen – Bewegung
- Ausdruck und Klang verbessern durch Körperarbeit
- Atmung und Stimme
- Spannung und Entspannung
- Theoretische Erläuterungen zu En Somati und zur Atemrhythmisch Angepassten Phonation
- ... und dazu Exkursionen, kulinarische Höhenflüge und Zeit zur freien Verfügung

Dozenten

Ueli Kilchhofer: Psychologe; lic.phil.;
Trainer für "Atemrhythmisch Angepasste
Phonation"; Chorleiter



Sonja Roost-Weideli: Krankenschwester,
Bewegungspädagogin SBTG, Franklin-
Methode-Bewegungspädagogin und frei-
schaffende Therapeutin mit eigenem Zentrum
in Gythion.



Weitere Auskünfte:

Ueli Kilchhofer 079 / 278 04 42

www.kilchhofer.com und www.ensomati.com

Kursübersicht

In dieser Woche werden Stimme und Klang sowie die Körperwahrnehmung, die Sensibilität und der Ausdruck gefördert und verbessert. Im Vordergrund stehen das persönliche und gemeinsame Erleben der Stimme – die innere Natur erfahren in der Natur. Nach dieser Woche wissen Sie mehr über die Zusammenhänge von Stimme und Elastizität in Ihrem Körper. Sie kennen neue Möglichkeiten Ihre Stimme ohne unnötige Belastung wirkungsvoll einzusetzen. Der ganze Kurs findet im Freien statt. 09:00 – 17:30 Uhr, bewegen morgens und singen nachmittags, mit langer Mittagspause.

Körperreisen – Bewegung

Mit Hilfe von neuen Informationen, Bildern, Visualisation und Imagination lernen Sie Ihren Körper auf neue Art und Weise kennen und bieten Ihrer Stimme dadurch einen wunderbaren elastischen Klangkörper. En Somati wird vor allem praktisch, aber auch theoretisch erfahren und vorgestellt.

Gemeinsames Singen

Das gemeinsame Singen einfacher, mehrstimmiger Lieder ermöglicht eine intensive Klangerfahrung. Zusätzlich zur eigenen Körperarbeit wird die Stimme auch vom Klang der Gruppe getragen. Basierend auf der Atemrhythmisch Angepassten Phonation (AAP) nach Coblenzer/Muhar üben wir einfache Gesänge ohne Begleitinstrumente. Die Lieder werden über das Gehör einstudiert, die Notation kann dabei unterstützend sein, Notenkenntnis wird aber nicht vorausgesetzt. Eine allfällige Anpassung des Programms an individuelle oder gemeinsame Bedürfnisse ist vor Ort möglich.

Die Umgebung

Gythion

liegt im südlichen Peloponnes und ist das Eingangstor zur Mani.

Es liegt am Fuss eines grossen Gebirges inmitten von üppiger und reichhaltiger, mediterraner Landschaft.

Die vielen Bauern der Gegend bewirtschaften vor allem Oliven-, Feigen-, Orangen- und Zitronenbäume. Grossindustrie ist keine vorhanden und die täglich anfallenden Arbeiten werden von Kleinhandwerkern verrichtet. Die typisch griechische Landschaft ist erhalten, ohne riesige Hotelbauten, und hat ihren ursprünglichen, wilden Charakter bewahrt. So auch die Bewohner dieser Gegend, die man als noch urtümlich bezeichnen darf.



Rahmenprogramm

Nach freier Wahl

- Ausflug in die drittgrösste Höhle Europas (Eintritt ca. 12 €).
- Ausflug in die Mani – kennen lernen der Region (15 € / Person).
- Bummeln im schönen Hafenstädtchen Gythion. Auf eigene Faust das Fischerstädtchen mit seiner kleinen Halbinsel (mit Museum) entdecken. Dieses Städtchen wimmelt nur so von kleinen Gassen und Winkeln.

Abende

- Essen in typisch griechischen Tavernen (ca. 18 € / Person).
- Allein oder in der Gruppe den Abend verbringen.
- Auf Entdeckungsreisen gehen.



Unterkunft

„Stavros tou Notou“ (Bild oben) ist ein sehr idyllisch gelegenes Hotel, direkt am 3 km langen Strand und am Fusse von Mavrovouni, einem verträumten Dorf, rund 35 Gehminuten vom Hafenstädtchen Gythion entfernt.

Temperaturen

Herbsttemperaturen um 25° erfreuen uns und Sonnenschein wärmt tagsüber die Haut. Am Abend kann es etwas kühler werden. Badetemperaturen um 23°.

Regenerieren, Abschalten und Auftanken

- in einer traumhaft schönen Landschaft, welche noch Spuren der sommerlichen Hitze und des Lichts in sich trägt.
- am Meer mit seinem dauernden Rhythmus.
- durch das Konzentrieren auf sich selbst, den Körper, die Stimme und die Energie, die ins Fliessen kommt.
- durch den Kontakt mit anderen, den Austausch von Erfahrungen, durch Gespräche und viel gemeinsames Lachen in lockerer Atmosphäre.



Kosten

Seminar und Unterkunft: 1170 CHF pro Person für Seminar und 7 Übernachtungen mit Frühstück.

Nicht im Preis: An- und Abreise, Eintritt Höhlenbesuch ca. 12 €, Rundfahrt Mani 15 €, Transfer (siehe unten), Abendessen in Tavernen ca. 18 €/Person, Mittagslunch, Getränke, Einzelzimmerzuschlag (70 €).

Verpflegung

Frühstücksbuffet 7.30 – 8.45 Uhr.

Ursprüngliche griechische Tavernen bieten wunderbare Mittelmeerküche und laden zum Geniessen ein. Für den Mittagslunch besteht Einkaufsmöglichkeit 10 Min. vom Hotel entfernt. Alle Zimmer sind mit einfacher Kochgelegenheit eingerichtet.

Anmeldung

Bis 1. September 2011. **10% Ermässigung bei Anmeldung bis 30. April 2011!**

Teilnehmerzahl minimal 8, maximal 16.

Transfer

Die Fahrten zwischen dem Flughafen Athen und Gythion werden mit Kleinbussen organisiert. Sa, 24. Sept., Flughafen ab ca. 16:00. Sa, 1. Okt. Flughafen an 13:00. Preise siehe Anmeldeformular.

Versicherung

ist Sache der TeilnehmerInnen. Jegliche Haftung wird abgelehnt.

„Klangkörper ist, wenn Licht, Klang, Luft und Bewegung Eins werden.“

Ruedi, Teilnehmer 08

Hotel www.stavrostounotou.com
Gythion www.gythio.net
Sonja Roost www.ensomati.com
Ueli Kilchhofer www.kilchhofer.com

Anmeldung zur Klang-Körper-Woche

**10% Ermässigung
bei Anmeldung
bis 30. April 2011**

Ich melde Person(en) an.

Bei Anmeldung mehrerer Personen bitte Adresse aller TeilnehmerInnen angeben)

Name

Adresse

PLZ, Ort

Telefon / Mobil

E-Mail

Ich wünsche:

- Einzelzimmer (Zuschlag 110 CHF / 70 € für die ganze Woche (vor Ort zu bezahlen))
 Transfer Athen Flughafen - Gythion - Flughafen (80 €)
 Transfer Athen Flughafen - Gythion (einfach 45 €)
 Transfer Gythion - Athen Flughafen (einfach 45 €)

Ich habe das Programm vollständig gelesen und bin mit den Bedingungen und Angeboten einverstanden. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Rechnung.

Datum / Unterschrift

Anmeldung mit diesem Formular an
Ueli Kilchhofer, Forsthausweg 16, 3008 Bern

