

# *„ Befreie deine Stimme -- Kehre heim zu dir“*

*Meditatives Singen*



*Freies Singen*

*Samstag, 12. Januar*

*10.00 - 17.00 in Obernhof*

Singen ist der spontane Ausdruck von Freude.

Dieser Innere Raum der Freude in uns, wird jedoch häufig durch die steigenden Belastungen unseres Alltags und durch zunehmenden Zeitdruck, immer weiter eingeengt.

Wir fühlen uns gehetzt, spüren uns nicht mehr richtig, und fühlen uns in uns selbst nicht mehr zu hause. Es verschlägt uns die Stimme, wir verstummen.

Doch kennst du nicht auch diese Sehnsucht dich ganz zu spüren und das heraus zu singen, was in dir ist? Freude, Trauer, Lust, Zorn und Zärtlichkeit ?

In diesem Kurs kehren wir in unser inneres zu hause zurück und gehen auf Entdeckungsreise nach unseren verborgenen Klängen. Dabei begleiten uns Meditation, Mantragesänge, Kreistänze, indianische Kraftlieder, improvisiertes freies Singen und unterstützende Bewegungen. Holen wir uns unseren Raum der Freude und unseren spontanen Ausdruck zurück. Wir singen ohne Noten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Was zählt ist die Sehnsucht sich wieder freier auszudrücken. Auch für Menschen, die glauben nicht singen zu können.

**Kursleitung:** Ramona Kupfer Gesangstherapeutin, Sängerin, Meditationslehrerin,

**Ort:** 56379 Obernhof, Neuer Weg 6A, bei Ramona Kupfer

**Kosten:** 50 Euro

**Anmeldung:** verbindlich bis 3. Januar, schriftlich an:  
Ramona Kupfer, Neuer Weg 6A, 56379 Obernhof

Oder per Email: [kontakt@klangwelten-kupfer.de](mailto:kontakt@klangwelten-kupfer.de)

**Info:** **Tel. 02604-943364**