



Nur bei geeignetem Wetter & genügend Interesse  
 >>> siehe am Vorabend auf [stimmvolk.ch/agenda](http://stimmvolk.ch/agenda)

**A) Lieder des Herzens** Eintauchen in die heilsame Kraft einfacher Lieder & Mantren aus verschiedenen Kulturen der Welt  
 Sa 26. 09. / Sa 31. 10. 2020 11-15h  
 Treffpunkt 1: Chöpfi-Hütte, Wolfensberg

**B) Ukulele lernen für AnfängerInnen** mit einfachen Liedern / eigene (Tenor)Ukulele mitbringen (... ich selber habe 1 Übungsinstrument)  
 Sa 03. 10. / So 18. 10. 2020 11-15h  
 Treffpunkt 2: Allmend Güteli, Wolfensberg

**C) Heilsame Stimme** Schläft ein Lied in allen Dingen, Atem & Vokale, Chakra Bewegungs-Meditation, Improvisation & Lieder  
 So 11. 10. / Sa 07. 11. 2020 11-15h  
 Treffpunkt 3: Walcheweiher-Hütte, Lindberg

Inspiriert von eigenen, nährenden (Sing)Erfahrungen im Wald und Erkenntnissen der immunsystem-stärkenden\* Wald-Medizin – wie z.B. Biophilia-Effekt, japanische Shinrin-yoku-Einatmerder-Waldatmosphäre-Tradition, ... – biete ich offene Angebote an der frischen Luft an. Dabei geniessen wir erholsame und stärkende Zeiten im Wald.

Wir singen, tönen, spazieren, verweilen an wohltuenden Orten, stärken uns mit einfachen Bewegungs-, Atem- und Imaginations-Übungen und widmen uns je nach Anlass zusätzlich einem der nebenstehenden Schwerpunkte. ➤ ➤ ➤

\* Wald-Auszeiten erhöhen und stärken wichtige Teile unseres Immunsystems. Bei vier Stunden hält dieser Effekt eine Woche an.

Treffpunkte siehe Karte unten

**Mitnehmen** Klappstuhl oder Decke für den Waldboden, geeignete Kleider, Schal, warmes Getränk & Picknick, 1-3 Holzscheite fürs Feuer

**Kollekte** Richtpreis für 4h-Angebot: 20-80.-  
 Anmeldung erwünscht [stimmvolk.ch/agenda](http://stimmvolk.ch/agenda)  
 spontanes Kommen möglich

Leitung Karin Jana Beck, 052 222 79 65

... verbunden mit dem freien Singnetz von [StimmVolk.ch](http://StimmVolk.ch) – singend Brücken bauen



Treffpunkte:

1 Chöpfi-Hütte, Wolfensberg

2 Allmend Güteli, Wolfensberg

3 Walcheweiher-Hütte, Lindberg

Bus 2 >Richtung Wülflingen / Haltestelle «Schloss»

Bus 3 >Richtung Rosenberg / Haltestelle «Bettenplatz»

Bus 3 >Richtung Rosenberg / Haltestelle «Bachtelstrasse»

Du kannst natürlich auch mit dem Velo kommen. Wir beenden unsere «Reise» jeweils am Anfangspunkt.

