

LÜBZER



KUNSTSpeicher

Ziegenmarkt 7 19386 Lübz

post@luebzerkunst.de

Tel. 038731869859

FASTEN UND SINGEN mit Christine Wolff

Beides gehört zur Natur des Menschen, und beides haben wir erst in jüngster Zeit vernachlässigt. Fasten als Entschlackungsprozess ist Entschleunigung auf mehreren Ebenen, körperlich und psychisch zur Ruhe kommen, nach innen gehen, loslassen.

Singen hebt dabei spürbar unser Wohlbefinden und hilft, Mattigkeit oder eventuelle sogenannte Fastenkrisen durch täglichen Motivationsschub zu überwinden. Denn besonders das gemeinsame Singen hebt die Stimmung, und gibt jedem Fastentag neben Ruhephasen, Spaziergängen einen Höhepunkt, auf den man sich freuen kann.

Christine Wolff als auch im Fasten erfahrene Sängerin lädt täglich zweimal zu motivierenden Singzeiten ein. Nach einer Aufwärmphase mit reflektorischem Atem und geschmeidigem Tönen werden neben Volksliedern auch indianische und jüdische Weisen gesungen, dazu Scherzlieder und populäre Songs, z.T. begleitet am Tasteninstrument, für jeden ist etwas dabei.

Weitere Informationen zum musikalischen Profil unter: www.aus-freude-singen.de

Der Kurs „Fasten und Singen“ ist für Gäste geeignet, die einmal ausprobieren wollen, Fasten mit der stärkenden Komponente täglichen gemeinsamen Singens zu kombinieren, und die körperlich gesund sind. Im Zweifelsfall empfiehlt sich, vorher den eigenen Hausarzt zu konsultieren. Vor Ort steht der Internist Dr. Nils Herling bei Problemen bereit, reguläre Arzt-Termine sind nicht geplant. Im Fokus stehen statt Sorge um den Körper vor allem Freude, Achtsamkeit und Genuss. Täglich werden zwei vegane Brühen gereicht, dazu Bio-Tees. Und natürlich ist jeder Kursteilnehmer frei, sich darüber hinaus selbst zu versorgen.

Ziel der Woche ist, Gedanken an das nächste Essen zu ersetzen durch Freude, Singen, gemeinsam Musik zu genießen, und willkommen zu heißen, was während des Fastenprozesses nach außen will.

In den beiden frisch sanierten und mit Kunst und Antiquitäten ausgestatteten Gästehäusern hat jedes Zimmer ein eigenes Bad. Die mittelalterliche Stadt Lübz und die abwechslungsreiche Endmoränenlandschaft bieten schöne Spaziergänge, Möglichkeiten für Radtouren, Wanderungen ... Ob ein Ausflug nach Plau am See, zum Dobbertiner Münster (Schinkel -Entwurf), zur Therme nach Güstrow oder zum Schloss Ludwigslust, wem Abwechslung gut tut, wird sie finden.

Eine interessante Hausbibliothek steht außerdem zur Verfügung, W- LAN ist kostenfrei.

Gemeinsam gesungen wird täglich von 10 bis 12Uhr und nach Verabredung nachmittags/abends.

3.- 10. oder 18.-25. März 2017

490 – 650 € je nach Zimmer