

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Kinder- und Jugendzentrum können Familien, Jugendleiter und Erwachsene im 2. Halbjahr 2018 mehrere Veranstaltungen erleben, die sie auf Entdeckungsreise in die Welt des Klangs, des Atems und ihrer eigenen Stimme mitnehmen:

Bei den Gesangsworkshops gehen die Teilnehmer zusammen mit Kirsten Schaper ganz praktisch die Themen Stimmbildung und Atemtraining, Gesang sowie "Unser Körper / unser Instrument" an. Anfänger und Fortgeschrittene von 12-99 Jahre sind willkommen, entsprechende Übungen und Warm-Ups sorgen für Spaß und das Annähern an den eigenen Ton und die eigene Stimme.

Sonntag, 12. August 10-18 Uhr

Sonntag, 14. Oktober 10-18 Uhr

Sonntag, 09. Dezember 10-18 Uhr

(Teilnehmer, die schon öfter am Workshop teilgenommen haben, kommen von 14.00 – 18.00 Uhr) Die Kosten liegen bei 10,- Euro für Nicht-Verdiener und 15,- Euro für Verdiener. 20 Teilnehmer können dabei sein.

Am 10. August von 15-19 Uhr lädt Markus Prieß zum Lachyoga ein.

Lachen ist die beste Medizin, und Lachen macht glücklich. Hinter diesen Volksweisheiten steckt viel Wahrheit, das beweist uns seit Jahren die Wissenschaft. Lachen setzt im Körper einen Cocktail von Glücksbotschaften frei, es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität, das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen, macht fit und erfolgreich im Alltag. Und das Beste ist: Intensives Lachen verändert unser Denken und macht uns zu rundum positiv gestimmten Menschen, attraktiv und erfolgreich. Jeder kann lachen, unbeschwert, einfach so, grundlos, ohne Witze. Lach-Yoga ist einfach in der Anwendung und effektiv in der Wirkung, eine Kombination von Atem- und Dehnübungen, Lach- und Klatschübungen.

Kosten: 5,- Euro für Nichtverdiener, 10,- Euro für Verdiener

Einmal eintauchen in die Welt der Klänge: Entspannung und Wellness durch Klang finden die Teilnehmer (Zielgruppe wie oben) an drei Sonntagen, ebenfalls bei Kirsten Schaper, zu folgenden Terminen:

Sonntag, 19. August 10-12 Uhr

Sonntag, 21. Oktober 10-12 Uhr

Sonntag, 16. Dezember 10-12 Uhr

Bei diesem Klangangebot werden zunächst die Methode zur Entspannung mit Klangschalen vorgestellt. Nach einer kleinen Einleitungsmeditation wird die Aufmerksamkeit auf die Atmung gelenkt, es folgen Klangmassagen. Die Übungen bewirken tiefe Entspannung, unterstützen und verbessern die Körperwahrnehmung, erleichtern das Loslassen und stärken Selbstbewusstsein, Kreativität und Motivation.

Die gesundheitsfördernden Entspannungsübungen in der Gruppe kosten je 6,- Euro für Nichtverdiener, 10,- Euro für Verdiener. Bis zu 10 Teilnehmer können dabei sein.

Beim "Songwriting – Workshop" sind Teilnehmer von 12-99 Jahren, die ein Instrument spielen oder gern singen, eingeladen: Hier lehrt Kirsten Schaper mithilfe von etwas Theorie über Struktur und Organisation im Song, selbst Lieder zu schreiben und zu komponieren, Texte zu schreiben und zu gliedern und mit passender Begleitung zu versehen. Hierzu gibt es Tricks und Kniffe, Hilfe in der Umsetzung und Spaß und Freude am Musizieren. Folgende Termine sind vorgesehen:

Sonntag, 22. September 12-17 Uhr

Sonntag 18. November 12-17 Uhr

Die Kosten liegen bei 15,- € (Verdiener) und 8,- € (Nichtverdiener), bis zu 10 Teilnehmer können dabei sein.

Für alle Aktionen ist bequeme Kleidung und Mineralwasser erforderlich.

Die musikalischen Aktionen werden gefördert von der Bürgerstiftung Schaumburg.

Für die Teilnahme kann eine Bescheinigung ausgestellt werden. Anmeldung bei Susanne Veentjer im Kinder- und Jugendzentrum, Beeker Str 6, 31683 Obernkirchen, Tel 05724-6889 oder unter [sveentjer@obernkirchen.de](mailto:sveentjer@obernkirchen.de)