

„Fest für die Sinne“

Erlebnistage für ALLE Sinne

Termin: 04. – 07. August 2019

In diesen Tagen reisen wir gemeinsam mit Ihnen in die Welt der Sinne.

Wir wollen den Stress des Alltags hinter uns lassen und mit Ihnen tanzen, trommeln, malen und entspannen, um wieder frische Energie aufzutanken. Dabei regen wir all unsere Sinnesorgane an. Rosenduft für die Nase und leckere Köstlichkeiten für den Gaumen warten auf Sie.

In einer tollen Atmosphäre, besinnen wir uns auf unseren Körper. Mit dem Programm "Chef sein vom eigenen Körper" werden wohltuende Übungen zur Entspannung angeboten, die angestaute Verspannungen lösen können.

Zu Trommelklängen und beim Musizieren am Instrument werden Endorphine frei gesetzt, die uns glücklich machen. Sie wirken harmonisierend, stabilisierend und beruhigend. Diese können auch bei rheumatischen Prozessen die Entlastungs- und Entgiftungsvorgänge unterstützen.

Am Dienstag lassen wir von einem kleinen Seelenkonzert mit Klangschalen, Gongs, Trommeln und Tanz und andere Überraschungen verzaubern.

Anschließend trommeln wir gemeinsam und wer möchte kann zur Livetrommel seine Hüften schwingen lassen.

Päd. Verantw.: Sylvia Kipper, LHVHS
Referenten: Suhana-Castano, Oriental Dance & Drums
Bianca Isensee, Fatina; Dozentin für
orientalischen Tanz und Klangschalen

Anreise: Sonntag, 04. August 2019 ab 15.30 Uhr
Kursbeginn: Sonntag, 04. August 2019 16.30 Uhr
Kursende: Mittwoch, 07. August 2019 13.00 Uhr

Kursgebühr: 228,00 - 240,00 € je nach Selbsteinschätzung
inkl. Vollverpflegung und Unterkunft im DZ,
EZ-Zuschlag 12,00 €/Nacht, zzgl. 10,00 € für Kursnebenkosten

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Roßleben-Wiehe OT Donndorf

Tel.: 034672 /851-0

Fax: 034672 / 851-20

www.klosterdonndorf.de

E-Mail: lhvhs@klosterdonndorf.de



Hinweis: Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Für die Benutzung bitte Bademantel und Badesandalen mitbringen.