

FASTEN UND SINGEN AUF ISCHIA

Mit Sylvia Lawaty, Gesang | Britta Kurp, Fasten

19. bis 26. Oktober 2019



Seminar in der traumhaft, absolut ruhig gelegenen Agriturismo Hotelanlage im Fischerdorf Sant Angelo auf der italienischen Vulkaninsel Ischia im Golf von Neapel. Beleben Sie mit diesem ganz besonderen Seminar Ihre Kraftpotenziale. Die Vulkaninsel Ischia bietet Ihnen einen idyllischen Rückzugsort, um vor Beginn der dunklen Jahreszeit noch einmal zu regenerieren und sich neu auszurichten.

DAS SEMINAR

Sowohl Singen als auch Fasten sind hervorragende Möglichkeiten, um neue Energien zu wecken und der inneren Stimme wieder näher zu kommen. Die Fähigkeit des Singens ist dem Menschen ebenso angeboren, wie die des Fastens. Doch häufig lassen wir diese uns innewohnenden Kraftpotenziale verkümmern; häufig weil unsere modernen Lebensumstände scheinbar zu wenig Raum dafür lassen oder weil wir glauben, nicht singen zu können.

Mit unserem neu konzipierten Seminar laden wir Sie ein, sich diese uralten Energiequellen wieder zu erschließen. Aus der besonderen Verbindung zwischen Singen und Fasten erwacht eine ganz eigene Dynamik, die uns zusätzlich trägt und beflügelt.

Singen – wahrnehmen und entfalten

Beim Singen spüren wir uns. Unsere Stimme kommt aus unserem Inneren. Sie verrät, was mit uns los ist. Wenn wir uns und unsere Gefühle wahrnehmen, können wir ihnen klanglich Ausdruck verleihen. Spontan entstehen Geräusche und Melodien und unser Innerstes wird hörbar. In der Gruppe können großartige Improvisationen entstehen – Hören und Agieren wechseln einander ab. Es kommt, was kommt – es ist spannend, befreiend und erfüllend.

Beim Fasten sind wir in einer sehr besonderen Stimmung. Wir nehmen uns Zeit für uns, unseren Körper, unser Leben, unsere Stimm(e) ung. Wir lassen los – auch die Stimme – und nehmen an.

Fasten – regenerieren und neu ausrichten

Fasten wirkt wie ein Neustart für Körper, Seele und Geist – so als hätten wir die Reset-Taste gedrückt. Bewusst verzichten wir für einen begrenzten Zeitraum auf feste Nahrung und erleben, wie wenig wir eigentlich zum Überleben benötigen. Wir lernen, wieder selbst über unsere Ess- und Lebensgewohnheiten zu bestimmen. Unsere gemeinsame Zeit des Fastens ist ein großer Gewinn: Wir sparen ca. zwölf Stunden, die wir nicht für die Verdauung benötigen, wir sensibilisieren unsere Körperwahrnehmung, wir horchen in uns hinein und hinterfragen lieb gewonnene Angewohnheiten, wir gehen achtsamer mit uns und unserem Körper um.

Das Singen unterstützt uns aktiv dabei. Es regt den Ausleitungsprozess von Giftstoffen an und hilft uns, sie über die Atmung abzutransportieren. Singend kommen wir über Fastentiefs hinweg, die Stimmen der anderen tragen uns in Momenten der Schwäche. Unsere durch das Fasten geweckte Bereitschaft, tief in uns hinein zu spüren, erhält durch unseren Gesang eine wunderbare Resonanz: Wir singen hinaus, was hinaus möchte.

DIE SEMINARLEITERINNEN

Britta Kurp

Heilpraktikerin und Systemische Therapeutin mit langjähriger Berufspraxis als Krankenschwester. Mit ihrer umfassenden Erfahrung und der speziellen Kombination ihrer Qualifikationen betrachtet sie Symptome und Beschwerden aus unterschiedlichen Blickwinkeln und erfasst deren tieferliegende Ursachen.

Britta Kurp steht bei der Wahl ihrer Diagnose-, Therapie- und Beratungsformen ein großes Repertoire zur Verfügung: Naturheilverfahren, Schulmedizin, psychologische Beratung und Systemische Therapie fügen sich zu einem breiten Spektrum zusammen, das den Menschen in seiner Gesamtheit in den Mittelpunkt stellt. Seit 2004 ist sie selbstständig in ihrer Naturheilpraxis in Seevetal/Maschen tätig und führt regelmäßig Fastenkurse durch.

Sylvia Lawaty

Chansonsängerin, Musikpädagogin, Gesangs- und Achtsamkeitslehrerin macht Menschen aller Altersgruppen Mut, ihre Stimme zu entdecken, sie klangvoll einzusetzen und zur Entfaltung zu bringen. Überzeugt von der glücklich machenden Kraft des Singens ist es Sylvia Lawaty eine Herzensangelegenheit, Menschen zum Singen zu bringen und sie bei der Entdeckung ihrer Stimme achtsam zu begleiten oder am Repertoire zu arbeiten. Als Achtsamkeitslehrerin vermittelt sie Fähigkeiten zu Konzentration, Klarheit und Gelassenheit. Singen beflügelt, befreit und lässt uns immer wieder neu aufblühen.

DAS PROGRAMM

Freitag, 19.10.2019 und Samstag, 20.10.2019

- Entlastungstage zu Hause. Sie erhalten vorab eine ausführliche Anleitung, mit welchen Nahrungsmitteln sie sich auf das Fasten vorbereiten sollten und wie sie sich auf unsere gemeinsame Zeit einstimmen.

Samstag, den, 20.10.2019

- Anreise, 18:30 Uhr: Kennenlernen

Sonntag, 20.10.2019 bis Samstag, 26.10.2019

- Start in den Tag mit Qi Gong
- anschließend Tee und Saft schweigend genießen, kurzer Impuls für den Tag ☐
- am Vormittag gemeinsames Singen
- zur Mittagszeit Brühe und Gemüsesaft
- der Nachmittag steht zur freien Verfügung
- Stärkung am Abend mit Brühe und Tee
- anschließend Kurzvorträge (Ernährung nach dem Fasten, gesunder Darm, Achtsamkeit)
- zum Ausklang des Tages Achtsamkeitsübungen, Yoga, Meditation im Wechsel

- Mittwoch zur freien Verfügung

- Freitag: Fastenbrechen/ Kostaufbau

- Samstag: Leichtes Frühstück/Lunchpaket

Auf Wunsch sind Einzelstunden in Gesangsunterricht, Aquabalancing (Tiefenentspannung im warmen Wasser), Beratung/Coaching, Gesprächstherapie, Fußreflexzonen-Massagen und Akupunktur (Ohr) möglich.

ANMELDUNG

Naturheilpraxis Britta Kurp

Freschenhausener Weg 2a | 21220 Seevetal | Telefon 0 41 05-58 07 50

britta@kurp-hp.de | www.kurp-hp.de

Mehr Informationen zur Unterkunft, Abholung ab Flughafen Neapel und die Internetadresse sende ich auf Anfrage zu.

SEMINARORT

Das Agriturismo Hotel liegt idyllisch und ruhig zwischen Berg und Meer, oberhalb des in fünf Minuten zu Fuß erreichbaren Maronti Strandes mit seinen Fumerolen. Eine traumhafte, terrassenförmige Gartenanlage, in der die einzelnen kleinen Apartmenthäuser stehen, bietet viele Möglichkeiten zum Entspannen. Zwei Thermalpools im Freien mit Blick aufs Meer, eine Thermalgrotte und Natursauna erfüllen unsere Wünsche nach Wärme und Bewegung.

AN- UND ABREISE

- Anreise 19.10.2019
- Abreise 26.10.2019

KOSTEN

- | | |
|--|-------------------|
| ➤ Seminargebühr Singen & Fasten | 450,00 € |
| ➤ Seminargebühr Singen | 350,00 € |
| ➤ Seminargebühr Fasten | 350,00 € |
| ➤ Übernachtung und Fastenverpflegung , zu zweit im DZ pro Person | ab 60,00 € |
| ➤ Übernachtung und Fastenverpflegung im Einzelzimmer | ab 75,00 € |
| ➤ Übernachtung und Verpflegung im Doppelzimmer pro Person | ab 75,00 € |
| ➤ Übernachtung und Verpflegung im Einzelzimmer | ab 90,00 € |
| ➤ Abholung vom Flughafen Neapel (Transfer) | 45,00 € – 80,00 € |



**WIR FREUEN UNS SEHR AUF SIE,
Sylvia Lawaty & Britta Kurp**