

Mariette Radtke

Gesangsdozentin, Trainerin Gesundheitsförderung

Workshop RAUM & KLANG



die körpereigene Kraftquelle reaktivieren

Keine Vorkenntnisse Gesang nötig. Die Workshops sind offen für ALLE Erwachsenen ohne Altersbegrenzung, bauen nicht aufeinander auf und können fortlaufend oder einzeln besucht werden!

Termine 2019: 4.02., 4.03., 1.04., 6.05., 3.06., 1.07., 5.08., 7.10., 4.11., 2.12.

In diesem Workshop reaktivieren wir die zentrierende und heilende Energie eigener Körperresonanz. Durch eine Kombination aus Entspannungs-, Bewegungs- und Sprach- Übungen finden wir in unseren entspannten und tiefen Atem zurück, welcher uns zu innerer Ruhe und in unsere Kraft führt. In anschließenden „Klangbädern“ lernen wir unseren eigenen Grundton kennen und reaktivieren unser Kraftpotential. Nach einer Pause bauen wir die positive Qualität des Klingens auf unser Befinden aus und wenden uns aller Arten von Liedern zu. Neben dem Erlebnis an sich werden Sie nützliche Übungen für Ihren Alltag aus diesem Workshop ziehen.

Beginn 19h, Dauer ca 2Std, Teilnahmegebühr 30.- € (pro Workshop)

Im VitalZentrum Bad Tölz, Villa Höfler, Ludwigstr. 18a, 83646 Bad Tölz

Mariette Radtke ist freischaffende Musikerin, Gesangs Dozentin und praktizierende Trainerin im Bereich Gesundheitsförderung. Gestützt auf Ihre fundierte Ausbildung, Ihre langjährige Berufserfahrung als Sängerin und diversen Fortbildungen zu ganzheitlichen Ansätzen, hat sie im Laufe der Jahre eine eigene Herangehensweise für ein gezieltes Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Klang entwickelt, welche sowohl unsere persönliche Stimme fördert, als auch unsere körpereigenen Kraftquellen und Schutzfunktionen reaktiviert und wieder zur Verfügung stellt. Dies vermittelt sie in Ihren Senioren und Pflege Chören, Sing-Reihen und Workshops.

Info und Anmeldung über Mariette Radtke:

e-Mail: info@motionclub.net

mobil: +49 (0)172 - 842 64 13 (bitte Nachricht hinterlassen)

mehr zu Mariette Radtke: www.motionclub.net

Info mammalife Programm: www.mammalife.de

