

# HERZ-WOCHENENDE: MANTRASINGEN UND RITUALE

WIR VERBINDEN UNS.

Beim Herz-Wochenende verbinden wir uns. Mit unserem eigenen Selbst, unseren Mitmenschen und der Natur. Während den Mantras verweben sich unsere Stimmen und kreieren musikalische Welten – von sanften Klanglandschaften bis hin zu kraftvollen Rhythmen. Die gesungenen Mantras kommen aus verschiedenen Kulturen, sind leicht zugänglich und werden lange und wiederholend gesungen. Sie erzählen von leuchtenden Farben, sprudelnden Quellen, wirbelnder Luft und dem stillen Sein. Von tiefer Liebe, Freude – von dir, mir und uns.

In tanzenden und ruhigen Bewegungen verbinden wir uns mit unserem Körper. Und in Ritualen erleben wir mit allen Sinnen das Leben und verbinden uns mit ihm.

Singen, Rituale und Körperübungen bilden die drei Schwerpunkte des gemeinsamen Programms. Daneben bleibt Zeit, die Schönheit des Ortes individuell zu geniessen und für sich zur Ruhe zu kommen.

## **KURSLEITUNG:**

Linda Burch

Singgruppenleiterin, Fachfrau Rituale, Primarlehrerin

Die Kraft des Singens zeigte sich mir schon als kleines Mädchen, als ich mit kindlicher Freude die Obwaldner Berge besang.

Als erwachsene Frau kam ich in Kontakt mit dem Singen von Mantras. Es war wie damals: faszinierend und zugleich tief berührend. Ich war begeistert von der Stimmung, welche die Gruppe erfasste und von den Klängen. Ich bildete mich zur Rituellen Singgruppenleiterin aus und leite seither Singkreise in Luzern und Sarnen. Die Glücksgefühle, die durch das gemeinsame Singen entstehen, möchte ich mit allen teilen.

In der Zwischenzeit habe ich mich auch zur Fachfrau Rituale ausbilden lassen. Rituale gibt es in allen Farben des Lebens. In vielen auch bei mir: Als Primarlehrerin gestalte ich Rituale im Schulalltag, ich leite Rituelle Singen mit Erwachsenen und begleite Übergänge in neue Lebenssituationen. Und trotzdem: Bei aller Vielfalt drehen sich meine Rituale um einen gemeinsamen Kern: Sie schaffen Verbindungen. Menschen verbinden sich mit ihrem eigenen Selbst, mit ihren Mitmenschen und mit der Welt.

## **ORT:**

Kulturkloster in Altdorf, UR

## **ZEITRAUM:**

Fr 10.09.2021 – So 12.09.2021

### **Freitag:**

Individuelles Anreisen ab 16.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen um 18:30 Uhr

Abendprogramm

**Samstag:**

Morgeneinstimmung vor dem Frühstück  
Vormittagsprogramm  
Mittagessen und Mittagspause  
Nachmittagsprogramm  
Abendessen  
Abendprogramm

**Sonntag:**

Morgeneinstimmung vor dem Frühstück  
Vormittagsprogramm  
Mittagessen  
Abschlussritual bis 15:00 Uhr

**KOSTEN:** CHF 270 + Zimmer und Verpflegung

**ZIMMERPREISE:** Einzelzimmer: CHF 160  
Doppelzimmer: CHF 140  
Mehrbettzimmer (3 - 4 Pers.): CHF 120

Diese Preise verstehen sich pro Person und Nacht, inklusive vegetarischer Vollpension und Nutzung der Infrastruktur.

Es werden biologische Nahrungsmittel verwendet und die Speisen werden sorgfältig zubereitet. Intoleranzen bitte im Vorfeld melden.

**FRAGEN UND ANMELDUNG AN:**

079 295 06 11 oder [blinda@gmx.net](mailto:blinda@gmx.net)