

Liebe musikalische „Spätzünder“,

ich freue mich, Dir/Euch am verlängerten Spätsommer-Wochenende 12. - 15. September noch ein weiteres musikalisches Retreat hier im wunderbaren Müritz Nationalpark Kratzeburg anbieten zu können!

Die Idee dazu hatten einige Teilnehmer des letzten Kurses, die sich euphorisch wünschten, dass es ggf. eine etwas „nachhaltigere“ Version gebe, in der man noch ein paar Tage länger aus seinem gewohnten Umfeld bzw. Rhythmus heraus und noch etwas tiefer in diese kreativ-klingende Retreat-Situation abtauchen könne.

Vielen Dank für diese Inspiration!

Jedoch will ich es erstmal mit einem Tag länger probieren ... also von Donnerstagabend bis Sonntagnachmittag, um zu schauen, wie ich das Ganze etwas umgestalten kann, um meinen Anteil für nun einen Tag länger in gewohnter Achtsamkeit leisten zu können.

Dazu mal einige **wichtige Hinweise**:

Anreise ist am Donnerstagabend zwischen 17.00 und 18.30 ...

Abreise dann Sonntagnachmittag ab ca. 16.30

Eingeladen sind **alle** „Anfänger“ und Fortgeschrittenen, die selbstbestimmt und selbstverantwortlich verschiedene Möglichkeiten ihres kreativen Ausdrucks entdecken und (weiter-) entwickeln und sich spielerisch auf musikalisches Experimentieren innerhalb einer übersichtlichen Gruppe von max. 10 Mitstreitern einlassen wollen.

Hier biete ich Unterstützung dabei an, die eigene Klangwahrnehmung zu sensibilisieren, eventuelle Ängste vor „falschen“ Tönen abzubauen und somit das Selbstbewusstsein zu stärken, sich lustvoll in einer Gruppe (Gemeinschaft) mit seinen Tönen, Klängen, Ideen ... einzubringen.

Und natürlich gibt's wieder Lagerfeuer-Musik, eine Einführung in den europäischen Obertongesang, Singen/Musizieren in der Kirche gegenüber, Erfahrungen spielerischer Achtsamkeit im Nationalpark, gemeinschaftliches Kochen und Essen im Garten, ausreichend kreative Pausen auf der Wiese und am See.

Organisatorisches

Instrumente:

Du bringst Dein(e) Instrument(e) selbst mit bzw. auch das, was Du schon immer mal ausprobieren wolltest. Wenn du z.B. Klavier (E-Piano), Verstärker oder Mikrofone benötigst oder ausprobieren willst und dies selbst nicht mitbringen kannst/magst, setze Dich bitte vorher mit mir in Verbindung.

Bekleidung:

Da die meisten Angebote (je nach Wetter) draußen stattfinden werden, packe also lockere, leichte Bekleidung mit ein, die für Bewegungen im Freien (auf der Wiese, im Wald, am See) geeignet ist und Schuhe, die auch mal eine feuchte Wiese „überleben“ und eine warme Jacke für den Abend / die Nacht.

Bitte ggf. an Sonnen- und Insektenschutz denken!!

Verpflegung:

Die Zutaten für das Essen (Vollwertkost) sind dann bereits eingekauft bzw. werden ergänzend saisonal aus dem Garten geerntet (bei Unverträglichkeiten etc. gib bitte rechtzeitig bescheid), was Anika dann schon etwas vorbereitet, so dass wir diese dann jeweils vor den Mahlzeiten gemeinsam frisch zubereiten.

Für die Tee- und Kaffeepausen bringe ggf. Leckereien mit ... wie auch etwas für die abendlichen Runden am Feuer / Grill ... (Wein, Läcker-Kracker, ...)

Übernachtung:

Die Unterbringung während der 3 Nächte erfolgt i.d.R. kostenlos im eigenen Zelt auf der Wiese im Schatten der Apfelbäume. Bringe also Zelt, Isomatte, Schlafsack etc. mit. Das Übernachten im eigenen (kleinen!) Wohnmobil wäre nach vorheriger Absprache ebenfalls möglich. Wenn Du jedoch nicht campen magst, kannst Du (ebenfalls nach vorheriger Absprache) in einem Kirch-Gemeinde-Raum im Haus (Matratzenlager) schlafen (+45€), jede weitere Person mit im jeweiligen Zimmer zahlt dann nur 15 EUR (dann zahlt z.B. bei zweien im Zimmer jeder jeweils nur 30 EUR)... oder Du kannst Dir im Ort auf eigene Kosten eine Ferienwohnung buchen.

Kosten:

Honorarkosten 220 EUR p.P. + Nebenkosten 60 EUR p.P. (Lebensmittel, Nutzung Sanitär & Seminarraum, ...)

Falls Du Dir ggf. derzeit die Seminarkosten nicht leisten kannst, aber unbedingt mitmachen möchtest, wende dich gern persönlich an mich ...

wir finden eine Lösung ;-)

Ebenso ginge es, falls sich Deine Anreise am Donnerstag vielleicht nach hinten verschieben sollte.

Verbindliche Anmeldung:

Das Retreat findet statt, wenn sich bis einschließlich 1. September mind. 7 / max. 10 Interessenten verbindlich angemeldet haben.

Also hier die Bitte um frühzeitiges Anmelden per Mail!

Bezahlung:

Sobald Du ein "okay" von mir bekommen hast, überweise bitte den Gesamtbetrag von 280 EUR auf folgendes Konto:

Empfänger: Henri Stabel

IBAN: DE12 15050200 4200515364

Verwendungszweck: Krabu-8

... damit bist du dann verbindlich angemeldet.

Bitte Beachte: der Betrag kann nur zurückerstattet werden, wenn der entsprechende Teilnehmer auf Grund von akuter, nachgewiesener Krankheit dann doch nicht mitmachen kann oder wenn ein Ersatzteilnehmer organisiert wurde. Ansonsten müssen zumindest die Honorarkosten (220 EUR) trotzdem gezahlt werden.

Falls das Retreat ausfallen sollte, werden jedoch alle gezahlten Beträge erstattet bzw. ich biete zeitnah Ersatz an mit vorheriger Terminumfrage.

Anreise:

Die genaue Adresse: Pfarrhaus, Dorfstr. 11 in 17237 Kratzeburg.

Kommst Du mit dem Zug via Bahn-Strecke Berlin-Rostock (außer ICE), dann steig direkt im Ort aus und nach 7 min. Fußweg bist Du schon hier am Ziel ;-)

Wenn Du kannst, bilde vielleicht mit jemandem eine Fahrgemeinschaft - die Kontakte dazu sende ich Dir auf Anfrage.

Wichtig:

Jeder Teilnehmer ist dazu angehalten, sich selbstreflektiert und selbstverantwortlich in der Gruppe zu bewegen und diese ggf. auch zu verlassen, wenn ernstzunehmende gesundheitliche Beschwerden auftreten sollten.

Hier gibt es unebene, naturbelassene Böden und Bäume ... so dass Du mit Deiner Anmeldung darüber aufgeklärt bist und Dich damit einverstanden erklärst, mögliche Unfälle / Verletzungen ... selbstverantwortlich zu regeln. Falls Du explizit zu beachtende körperliche Grenzen oder Besonderheiten mitbringst, bitte ich Dich um rechtzeitige Information, um darauf Rücksicht nehmen zu können.

Wenn Du Fragen hast, bitte melde Dich gern bei mir!

Ein möglicher **Programm-Ablauf:**

Donnerstag:

17.00 - 18.30	Anreise, Ankunft und Einrichten
18.30 - 20.30	Abendessen gemeinsam bereiten (grillen) & genießen
20.30 - 22.00	gemeinsame Runde des Kennenlernens am Feuer (Ziele, Wünsche formulieren, Instrumente, Ideen, Lieder ... vorstellen), gemeinschaftliches Entspinnen von Klängen zur Nacht ...
gegen 22.00	Ausklang, Nachtruhe

Freitag / Samstag:

8.30 - 10.30	Frühstück gemeinsam bereiten & genießen
10.30 - 13.00	warm werden, zuhören, wahrnehmen ... erste Klänge, Musizieren: Singen, Obertöne, ...
13.00 - 16.00	Mittagessen bereiten & genießen ... und Kaffee-Pause
16.00 - 18.00	Musizieren: experimentieren
18.00 - 20.30	Abendessen gemeinsam bereiten & genießen
20.30 - 22.00	musik. Abendgestaltung gemeinsam in geselliger Runde, entspanntes Probieren, ... Session am Feuer
gegen 22.30	Ausklang, Nachtruhe

Sonntag:

8.30 - 10.30	Frühstück gemeinsam bereiten & genießen
10.30 - 12.30	Musizieren, Singen, Obertöne, ...
12.30 - 15.30	Mittagessen bereiten & genießen ... und Kaffee-Pause
15.30 - 16.30	Ausklang & Resümee . . . Abreise

Hinweise:

Das gemeinsame Essenbereiten (sowohl vor als auch nach der Mahlzeit) gehört mit zum Konzept des Retreats und ist somit als Programmpunkt für alle gültig ;-)

Das Duschen im Bad der Wohnung ist zwischen 8.00 und 9.00 **nicht** möglich, ansonsten nach Absprache.

Somit wünsch` ich Dir und uns viel Freude beim gemeinsamen musikalischen Ausprobieren!

Herzliche Grüße einstweilen aus dem Müritz-Nationalpark -

Henri

Retreat-Leiter:
Henri Stabel
spirituelle Weltmusik
039822 214098
0175 9146707
henri@brassda.com
www.henristabel.de

p.s.

Leite bitte diese Info weiter, wenn Du jemanden kennst, der dafür interessiert / ambitioniert sein könnte.