



Liebe Freunde des musikalischen Austausches,

ich freue mich sehr, Dich / Euch am Wochenende 31. Mai - 2. Juni 2024 zur nächsten musikalisch-kreativen Auszeit einladen zu können.

Das Retreat wird wie gewohnt hier auf dem Pfarrhof in Kratzeburg stattfinden.

Anreise ist am Freitagabend zwischen 17.00 und 18.30 ...

Abreise dann Sonntagnachmittag ab ca. 16.00

**Anmeldung ab sofort** und noch bis zum 13. Mai

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 Klängen, Ideen, Anschauungen ... einzubringen.

Und natürlich gibt's wieder Lagerfeuer-Musik, eine Einführung in den 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.

Eine mögliche Ablauf-Idee findest Du im Anhang.

## 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 weitestgehend vorbereitet, so dass wir diese 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, Lächer-Cracker, ...)

### **Übernachtung:**

Die Unterbringung während der 2 Nächte erfolgt i.d.R. 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 auch möglich. Wenn Du jedoch nicht campen magst, kannst Du (ebenfalls nach vorheriger Absprache) in einem Kirch-Gemeinde-Raum im Haus (Matratzenlager) schlafen (+30€) ... oder Dir im Ort auf eigene Kosten eine Ferienwohnung buchen.

### **Kosten:**

Honorarkosten 190 EUR p.P. + Nebenkosten 50 EUR p.P.  
(Lebensmittel, Nutzung Sanitär & Seminarraum, ... )

### **Anmeldung:**

Das Retreat findet statt, wenn sich bis einschließlich 13. Mai mind. 7 / max. 10 Interessenten verbindlich angemeldet haben.  
Also hier die Bitte um frühzeitiges Anmelden per Mail oder Brief!

**Bezahlung:**

Sobald Du ein "okay" von mir bekommen hast, überweise bitte den Betrag von **240 EUR** auf folgendes Konto:

Empfänger: **Henri Stabel**

IBAN: **DE12 15050200 4200515364**

Verwendungszweck: **Krabu-7**

- 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 (190 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 nach 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.

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!

Somit wünsch` ich Dir und uns viel Freude beim gemeinsamen musikalischen Ausprobieren!  
Ich freu´ mich drauf !!

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 Mail weiter, wenn Du jemanden kennst, der dafür interessiert / ambitioniert sein könnte.

Falls diese Art Mails für Dich nicht (mehr) interessant sein sollten, bitte ich Dich um eine entsprechende kurze Antwort, auf dass ich dann Deine Mailadresse aus diesem Verteiler lösche.



## Retreat für musikalische „Spätzünder“ in Kratzeburg: Ablauf-Idee

### Freitag:

- 17.00 - 18.30 Anreise, Ankunft und Einrichten
- 18.30 - 20.00 Abendessen gemeinsam bereiten (grillen) & genießen
- 20.00 - 22.30 gemeinsame Runde des Kennenlernens am Feuer  
(Ziele, Wünsche formulieren, Instrumente, Ideen, Lieder ... vorstellen)  
gemeinschaftliches Entspinnen von Klängen zur Nacht ...
- ab 22.30 Ausklang, Nachtruhe

### Samstag:

- 8.30 - 10.00 Frühstück gemeinsam bereiten & genießen
- 10.00 - 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 - 20.00 Abendessen gemeinsam bereiten & genießen
- 20.00 - 23.00 musik. Abendgestaltung gemeinsam in geselliger Runde,  
entspanntes Probieren, ... Session am Feuer
- ab 23.00 Ausklang, Nachtruhe

### Sonntag:

- 8.30 - 10.00 Frühstück gemeinsam bereiten & genießen
- 10.00 - 13.00 Musizieren, Singen, Obertöne, ...
- 13.00 - 15.00 Mittagessen bereiten & genießen ... und Kaffee-Pause
- 15.00 - 16.00 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 ;-)

Duschen im Bad der Wohnung nicht zwischen 7.30 und 9.00 ... ansonsten nach Absprache.