

Schulung der Stimmthüllung-natürliche Atmung

15. 7. - 21. 7. 2012

Singen von Herzen: Sommerwoche 2012 in Mistail (GR):

**Regula Berger Widmer (Singen in der Natur/ Stimmthüllung
nach Werbeck-Svärdström / Lieder)**

**Micha Widmer (Terlusollogie/ Atemtypen (nach Ch. Hagena) und
Rhythmusspiele**

in der mystischen Kraftortkirche St.Peter Mistail und der schönen Natur des
verwunschenen Graubündens werden wir täglich singen, klingen und uns mit den
Klangräumen und der Kraft der Orte verbinden, uns finden, erweitern, zusammen klingen
und individuell uns mit der Erde, unseren Wurzeln verbinden und mit den kosmischen
Bildekräften rückverbinden,
Lebenskraft, Lebensfreude, spielerisch interagieren mit Rhythmus, Stimme und Atem
Singen in der Natur und im kultischen Raum (Kirche)



Karolingische Kirche in einsamer Lage über der Albulaschlucht, erbaut um 800 oder wenig früher auf den Grundmauern eines älteren Sakralbaus. Älteste und besterhaltene Anlage vom Typus des rätischen Dreiapsidensaales. Ursprüngliches Frauenkloster Wapitinis, erstmals erwähnt 926, aufgelöst 1154. Durch Grabungen 1968–69 und 1983–84 mehrere Vorgängerbauten nördlich und südlich der jetzigen Anlage nachgewiesen. Uebrigens: die Kirche St. Peter Mistail in Alvaschein - gilt als einzige weitgehend erhalten gebliebene karolingische Dreiapsiden-Saalkirche der Schweiz und liegt malerisch am Eingang der Schyns Schlucht.

Singkurs: 380.- Franken pro Person (exkl. Unterkunft und Kost)

Kursleitung: Regula Berger Widmer: Sängerin, Gesangstherapeutin, ausgebildet nach der Schule der Stimmthüllung, Steffisburg (CH), Weiterbildung ua bei W.Strübing, H.Birkenmeier, Ch.Hagena, B. Seidler-Winkler

Micha Widmer: Lehrperson für musikalische Früherziehung und Grundschule(Kodaly-Schule ZH), Terlusolloge (Dr.Christian Hagena), Weiterbildungen bei Brigitta Seidler-Winkler (De) und Katharina Spielmann (CH)

Programm:

Sonntag, 15. Juli 2012 Ankunft: 18h00 Uhr . Um 19h30 Vorstellungsrunde und Einstimmen/Tagesausklang: im Wohnzimmer 2.Stock Hotel St.Mistail

Täglich: 7:30- 8h00 Uhr freiwillige TagesEinstimmung in der Natur (Körperübungen mit Singen/Tönen)

9:15-10h15 Uhr: Solares Einsingen mit Regula Berger Widmer (in der Kirche) und gleichzeitig Lunare Arbeit mit Micha Widmer (drinnen und draussen)

10h15-10h45: Kaffeepause

10h45-11h45 : Lunares Einsingen mit R. Berger Widmer und gleichzeitig Solare Arbeit mit M. Widmer

12h-12h30: Singen für alle (Kirche oder draussen)

12:30 h- 16 Uhr: Mittagspause,

16 h - 18:00 Uhr: Singen (Rhythmusspiele, Interaktive Singübungen):
täglich ausser am Mittwoch (=Ausflugstag)

18h00 Abendpause- **ca 20h00**

20:00- ca 20:30 Uhr: meditativer Tagesabschluss/ Improvisation: in der Kirche

Micha Widmer bietet jedem Teilnehmenden (je nach Anzahl, jeden oder jeden zweiten Tag) 20 Minuten typengerechte Einzelarbeit mit Beratung an.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob von diesem Angebot Gebrauch gemacht werden möchte.

Sehenswürdigkeiten:

- *Parc Ela* - der grösste Naturpark der Schweiz umfasst 21 Gemeinden in den Talschaften von Albula und Surses/ Oberhalbstein. Tiefencastel bildet das talseitige Tor zum Park.
- *Thermalbad Alvaneu* - kleines, modernes und hübsches Thermalbad zwischen Tiefencastel und Filisur die zweitstärkste Schwefelquelle Europas: Ava Forta, das rostig-rote Wasser, das nach faulen Eiern riecht. Bereits die Römer nutzten diese Quelle zu Heilzwecken. Ein Schwefelbad wurde zum ersten Mal 1474 beschrieben. 2001 entstand hier ein Kur- und Wellnessbad mit durch Schwefelwasser stets auf 34 Grad gehaltenen Innen- und Aussenbecken und zusätzlichen Angeboten wie Dampfbad, Solarium, Sauna usw. sowie ein sogenannter mentaler Wasser-Wanderparcours.
- In der Nähe von Alvaneu liegt die *Ruine der Burg Belfort*, eine der Grössten Graubündens.

Auskünfte und Anmeldung:

Achtung die Plätze sind auf 15 Teilnehmer limitiert: Berücksichtigung in Reihenfolge der definitiven Anmeldung!

Regula Berger Widmer und Micha Widmer, Brauereiweg 6, 3612 Steffisburg, **Tel. +41 (0)33 438 11 13**
www.kalliope.ch E-mail: info@kalliope.ch

Bitte mit Angabe des genauen Geburtstags inkl. Zeit der Geburt (oder Angabe ob solarer/ lunarer Atemtyp)!

Übernachtung: **im Hotel Mistail, 7451 Alvaschein:**
Zimmer mit Frühstück 50.-/60.-/Halbpension 70.-/80.-
2 Zimmer als Einzelzimmer buchbar, sonst nur Doppelzimmer
Bitte auch die Zimmerreservationen bei uns vornehmen

Für Campingfans: Camping Sut Baselgia, 7440 Andeer:
camping.andeer@bluewin.ch Tel. +41 (0)81 661 14 53

Das Mittagessen kocht für uns Frau Kühn, welche direkt neben der Kirche Peter St.Mistail wohnt!