

Haus Maria Lindenberg  
Spiritualität und Exerzitien  
Lindenbergr. 25  
79271 St. Peter i. Schw.

### Anreise mit dem Auto

Bundesautobahn Frankfurt Basel (BAB 5),  
Abfahrt Freiburg Nord. Über Glottertal nach  
St. Peter, von dort noch ca. 3 km zum Lin-  
denberg (die Straße ist ausgeschildert).

### Anreise mit dem Zug

Ankunftsbahnhof: Freiburg Hauptbahnhof,  
von dort mit dem Bahnbus über Glottertal  
nach St. Peter.

Oder per Bahn nach Kirchzarten, dann mit  
dem Bus nach St. Peter. Auf Wunsch und  
nach Anmeldung bringt Sie unser Fahrdienst  
von St. Peter zum Lindenberg.



Erzdiözese  
Freiburg

Ein Haus der Erzdiözese  
in Trägerschaft  
des Erzbischöflichen Seelsorgeamtes

## Wandern und Singen

# Die Stimme(n) spüren in der Natur



## 6.–10. September 2016

Leitung

Martina Freytag, Dipl.-Päd. für Pop- und  
Jazzgesang, Chorleiterin  
Dorothea Welle, Dipl.-Theol.



Haus Maria Lindenberg

St. Peter im Schwarzwald

## Wandern und Singen

### Die Stimme(n) spüren in der Natur

Aktives Singen stellt eine unmittelbare Verbindung zu unserer Seele her. Im Singen kommt die Stimmungslage der Seele zum Ausdruck. Wer singt, kann bei sich wahrnehmen, wie Spannungen beginnen sich umzuwandeln und aufzulösen und wie sich die innere Freude verstärkt. Wo Menschen zusammen singen, sprechen sie eine „gemeinsame Sprache“. Sie begegnen und berühren sich auf einer Ebene jenseits der Worte.

In Kombination mit Bewegung in freier Natur und dem Aufsuchen inspirierender Plätze kann Singen zu Ausgeglichenheit und zu Wohlbefinden beitragen. Im Alltag stark beanspruchte Personen können neue Kraft und Energie tanken. Die Dynamik des gemeinsamen Singens verstärkt auch die Begegnung mit der Natur. Das abwechslungsreiche Ambiente der Natur rund um den Lindenberg schärft die Sinne und beflügelt das gemeinsame Stimmerlebnis.

An jedem Tag stehen eine Wanderung und Zeiten des Einübens und Singens von Mantras, Circlesongs, meditativen Liedern, inspirierenden Popsongs und afrikanischen Rhythmen auf dem Programm. Der ein oder andere Gesang wird im Freien das Naturerleben verstärken. Um eine zeitliche Flexibilität zu gewährleisten, gibt es mittags ein Lunchpaket und abends eine warme Mahlzeit.

Bitte Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung, Rucksack und Trinkflasche mitbringen. Eine gesangliche Vorbildung ist nicht erforderlich.

Martina Freytag ist Diplompädagogin für Pop- und Jazzgesang und Leiterin mehrerer Chöre der Region. Seit 1991 betreut sie Singangebote in Vocal und Jazzimprovisation, im Wandern und Singen und anderer vokaler Aktionen im Freien.

Dorothea Welle ist Diplomtheologin und begeisterte Jakobspilgerin.

### Beginn

Dienstag, 6.09./ 18 h mit dem Abendessen

### Ende

Samstag, 10.09./ 13 h mit dem Mittagessen

### Kosten

EZ € 224,00 (Ü/ Vpfl.)

DZ € 180,00 (Ü/ Vpfl.)

**Kursgebühr** € 70,00 - € 90,00

nach Selbsteinschätzung

Anmeldung bitte schriftlich

### Veranstaltungsort

Haus Maria Lindenberg

Lindenbergstr. 25

79271 St. Peter i. Schw.

Tel.: 07661/ 9300-0

Fax: 07661/ 9300-33

E-Mail: [info@haus-maria-lindenberg.de](mailto:info@haus-maria-lindenberg.de)

[www.haus-maria-lindenberg.de](http://www.haus-maria-lindenberg.de)

Bild: privat

Layout: José R. González,

Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Veranstaltung „Wandern und Singen“ vom 6.-10. September 2016 verbindlich an:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon/Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Ich wünsche ein

Einzelzimmer

Doppelzimmer mit

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname (falls bekannt)

Ich möchte

vegetarisch essen

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Anmeldung bitte schriftlich

