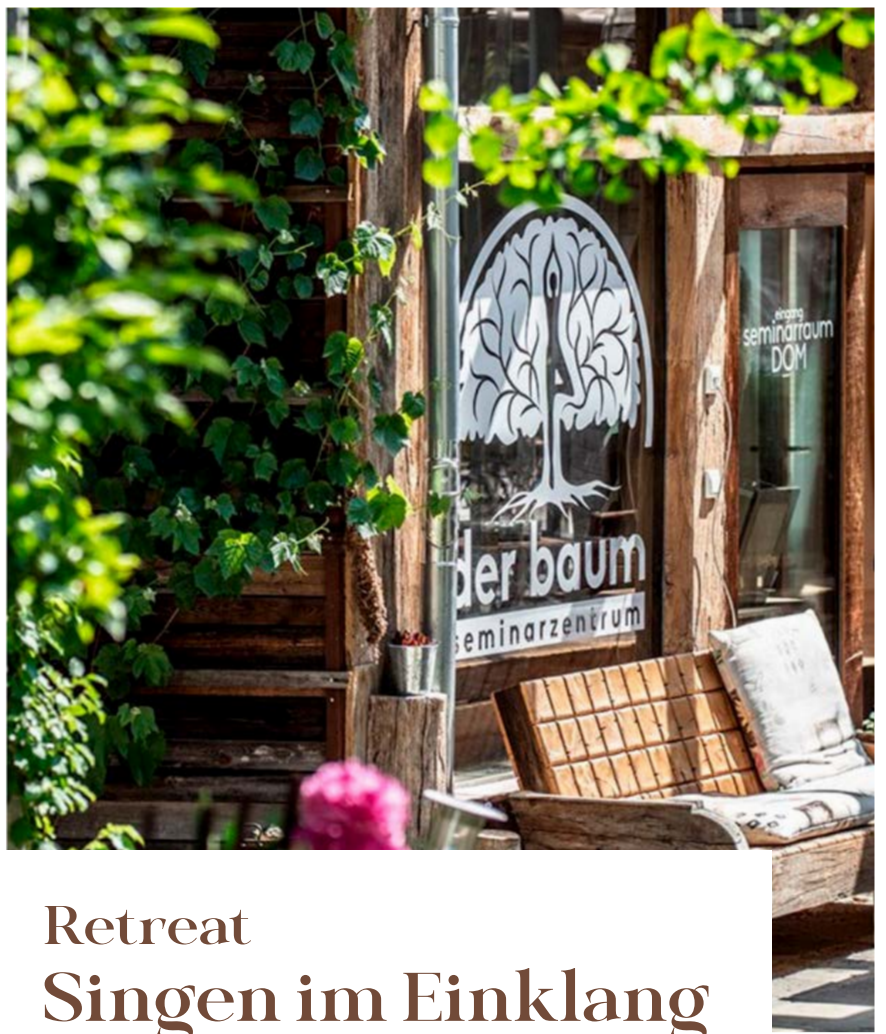




HEIDEMARIE
LOHNECKER



Retreat Singen im Einklang

ÜBER HEIDEMARIE

Mit einer tiefen Liebe zur menschlichen Stimme und zu archaischen Instrumenten begleitet Heidi seit vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg zur klanglichen Entfaltung und inneren Balance.

- Gesangslehrerin
- elementare Musikpädagogin
- Chorcoach
- Referentin in Fortbildungen
- Klangpraktikerin und Trainerin für Meditation und Achtsamkeit

HEIDEMARIE LOHNECKER

heidi@lohnecker.at

In diesem dreitägigen Retreat tauchen wir in die faszinierende Welt der Stimme ein – lebendig, kraftvoll und berührend. Wir verbinden Körper, Atem und Gesang zu einer harmonischen Einheit und entdecken, wie unsere Stimme zum Ausdruck innerer Balance wird.

Kurze Meditationseinheiten tragen uns durch die Tage und helfen, den Blick nach innen zu richten. Der Atem wird dabei zum Anker – er beruhigt den Geist und öffnet den Raum für Präsenz und Klang.

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Singen von Kraft- und Volksliedern aus verschiedenen Kulturen. Unsere Stimmen verweben sich zu einem Klangteppich, der verbindet, nährt und inspiriert. Begleitet werden die Lieder von obertonreichen Instrumenten, die ihnen zusätzliche Tiefe verleihen. Zwischen den Gesangseinheiten gönnen wir uns Momente der Ruhe – lassen uns von Klangschalen, Gongs und weiteren Instrumenten verwöhnen oder experimentieren selbst mit ihrer Vielfalt. So entsteht ein Raum für Regeneration, Kreativität und inneres Lauschen.

Erlebe, wie deine Stimme fließt, strahlt und dich mit dir selbst und anderen verbindet.

Chorerfahrung und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Freude am Klang und ein offenes Herz.