



Workshop Ervarend Zingen

Heel je Hart

Alice Altink & Han Hesselink

Zaterdag 3 november 2012

De workshop

Heel je Hart brengt je een bijzondere ervaring waarin je met zingen en toegezongen worden je hart kunt openen en je gevoelens kunt laten stromen.

Waartoe

Dit onderhoud voor hart en ziel kun je met regelmaat doen om je te voeden en te laven, om plezier te beleven en te genieten van klank en ritme, om aandacht te geven aan jezelf, je lijf en je gevoelens. Ook als je opnieuw een dierbaar iemand of iets wilt herdenken, herinneren of juist een volgende stap wilt zetten in het proces van vasthouden en loslaten.

Soms is er, naarmate de tijd verstrijkt, behoefte om op andere manieren uiting te geven aan een verlies of trauma. Vaak dient zich, ook jaren later, een volgende ronde van rouw aan. Rakende muziek, meditatieve mantra's en een speciaal voor jou gezongen lied zijn vormen die daarbij als nieuwe rituelen kunnen dienen.

Waarom

Samen zingen, of luisteren naar wat er voor je wordt gezongen, reduceert stress, versterkt je immuunsysteem en ontspant.

Zingen biedt troost voor al wat niet ging zoals je verwachtte, heelt met zachtheid wat ooit verloren ging en brengt warmte en levenslust in de verbondenheid met anderen. Zingen bevrijdt en brengt je dicht bij je oorsprong en je verbindingen.

Wat is het

De workshop is zowel een "live" concert als een meezingconcert. Er wordt gewerkt met adem en stem en kleine rituelen, afgewisseld met informatie over hechting en loslaten.

Deze combinatie is uniek en de opbouw is dusdanig dat je na gedane arbeid met gevuld hart en hernieuwde kracht je leven weer oppakt.

Wat kan er

Bij de aanmelding is het mogelijk om in overleg een verzoeknummer aan te vragen.

Waar

De sfeervolle plek aan het Paterswoldsemeer, waar ook overnacht kan worden, combineert stilte, water en natuur als fraaie aanvulling op de voortgebrachte klanken.

Voor wie

Ieder die van zingen houdt en zichzelf een waardevol cadeau gunt!

Door wie

Alice Altink is Individueel, Systeem- & Groeps-therapeut, zangeres (CD's: "Heel Je Hart", "The Gift", "Hold on to let go" en "I Will Be Gentle") en schrijfster van het boek "Gedeeld Verlies".

Via de liedjes die ze zingt neemt ze je mee naar een gebied waar gevoelens de ruimte krijgen en waar meditatieve vervoering kan uitmonden in vreugdevol samenzijn.

Han Hesselink is pianist en muziekdocent.

Hij begeleidt de workshop muzikaal en weet met zijn spel de toon te zetten, een gevoelige snaar te raken en te enthousiasmeren.

De muziek is voornamelijk van het lichte genre.

Alice en Han zetten door hun muziek, hun samenzang en hun gezamenlijke bezieling een bijzondere en inspirerende sfeer neer.

*Ik overwin mijn angst
Beteugel mijn woede
Omarm mijn tranen en
Laat de liefde toe
En ik zing, zing, zing, zing
Met heel mijn hart*

Plaats

Het Elanderhus in het Scandinavisch Dorp
Oude Badweg 1
9766 TJ EELDERWOLDE

Vanaf NS station Groningen is er een busverbinding met het Scandinavisch Dorp. Eventueel organiseren we een ophaalservice voor mensen die met de trein naar Haren komen.

Datum & Tijd

Zaterdag 3 november 2012
11.00 tot 17.00 uur

Kosten

€ 125,-, incl. liedboek, koffie, thee, en een Scandinavisch lunchbuffet.

Aanmelding

maw@altwolff.nl
050-549 12 40
Deelname op volgorde van aanmelding.
Verzoeknummers graag vóór 6 oktober.

Meer informatie: www.altwolff.nl

Na aanmelding ontvang je de benodigde verdere informatie.

Afbeelding:
"Oorsprong" Joop Wolff 2006