



# *Heilsames Singen und Bewegen*

für Ausgleich und Balance

## HEILSAMES SINGEN UND BEWEGEN

Singen ist ein Gesundheitserreger! Beim Singen können wir sowohl Kraft schöpfen als auch überschüssige Energie abbauen. Diese vitalisierende Wirkung stärken wir mit einfachen Bewegungen. Kurze Reflexionen vertiefen das Erlebte. Wir singen Meridianmantren von Karl Adamek sowie deutschsprachige Lieder und Mantren. Es geht nicht um Leistung, sondern um einen spielerischen Weg in Lebensfreude und Tatkraft.

**12. UND 13. APRIL 2019**

*Lebensmut und Loslassen.  
Raum für Neues schaffen*

**13. UND 14. SEPT 2019**

*Lebensfreude und  
Vertrauen ins Leben*

jeweils Freitag 15–21 Uhr und Samstag 9–15 Uhr

### ORT

Predigerkloster Erfurt • Meister-Eckehart-Straße 1 • 99084 Erfurt

### KOSTEN

122 Euro inkl. 19% USt. für Teilnahme inkl. Getränke und Obst

### ANMELDUNG

Bitte telefonisch oder per E-Mail an Ulrike Jaeger  
0173 • 5657243 ••• [mail@ulrike-jaeger.de](mailto:mail@ulrike-jaeger.de)



Annelie Ehrke & Ulrike Jaeger