



Liebe Freundinnen und Freunde von Singen, Tönen, Sein

nun sind wir – schwupp die wupp – schon im Februar gelandet. Und der lang ausatmende Winter hat sich für mich in ein leise strömendes Ausatmen verwandelt. Etwas in mir strömt mit, und etwas anderes möchte noch verweilen und neugierig dem sich wandelnden Werden zuschauen. Nur ab und zu regt sich ein Impuls, am Gestalten des Werdens teilzunehmen.

In der letzten Woche habe ich 4 Tage lang an einem spannenden Stimmimprovisationsseminar in London teilgenommen. Hier habe ich ähnliche Erfahrungen gemacht: Wir lauschen, bringen uns ein, nehmen uns zurück, lassen uns tragen, unterstützen, halten und werden gehalten. Und dabei entsteht etwas und wird und wandelt sich und wird neu. Wir stehen im Kreis zusammen, und unser Lehrer führt uns achtsam hinein in den Raum des MiteinanderSeins im Hier und Jetzt. Unsere Stimmen, aber auch unsere Stille und unser Lauschen erlauben uns, am Weben und Werden des gemeinsamen klingenden Seins teilzuhaben. Das ist aufregend, herausfordernd und belebend. Es ist mutmachend, was die Gestaltung einer gemeinsamen neuen Zukunft angeht.

Ich habe viele Impulse und Inspirationen aus diesen Tagen mitgenommen und bin ganz gespannt, wie all das in meine eigene StimmeArbeit und in meine SeminarArbeit einfließen möchte.

Ich möchte gern noch einmal besonders einladen
... zu unserem Seminar vom

Do. 04.04.2024 - So. 07.04.2024 - Osterberg Institut / Malente
NICHT MEHR UND NOCH NICHT



Gila Antara
Sängerin & Liedermacherin

Die gebürtige Hamburgerin lebt seit über dreißig Jahren auf der Insel Wight im Süden Englands, wo sie im Ingleston House auch deutschsprachige Seminare im kleinem Kreis anbietet.

Ihre Lieder stärken das Vertrauen in den eigenen Weg. Sie machen Mut, das eigene Sein im EingebundenSein im großen Kreis des Lebens wahrzunehmen und auszudrücken.

www.gilaantara.co.uk

Nicht mehr & noch nicht Seminar am Osterberg in der Holsteinischen Schweiz

Gila Antara
mit Sabine Bevendorff
04. – 07. April 2024



Ort: Osterberg Seminarhotel
Am Hang 1,
24306 Bösdorf-Niederdevez
Tel. 04523 / 95 79 079
www.osterberg-info.de

Information & Anmeldung:
Sabine Bevendorff
kontakt@sabinebevendorff.de
Tel.: 04351 / 879756

So kurz nach Ostern treffen wir uns am Osterberg zum

Singen Tönen Sein

Es ruft nach Loslassen, Sterben, Aufbruch und Neubeginn.

Diese Themen werden uns in diesen Tagen begleiten:

- Wie bin ich da mit dem in meinem Leben, das nicht mehr so ist, wie es war?
- Wie bin ich da mit der Stille, der Leere, dem Nicht – Wissen, was kommt?
- Wie finde ich Zuversicht und Mut, mich dem lebendigen Fluss des Lebens anzuvertrauen und mich von ihm zu neuen Ufern tragen zu lassen?

Komm mit Offenheit und Neugierde auf dich selbst und den Menschen, denen du begegnest. Komm auch mit Offenheit und Neugierde auf deine Stimme, nicht nur im gemeinsamen Singen von Liedern, sondern auch im freien Tönen, Spielen und Improvisieren. Und komm mit der Bereitschaft, dir selbst nah zu sein und auch Zeit mit dir allein in der Stille und in der Natur zu verbringen.

Du bist herzlich eingeladen!

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

[für kompletten Flyer auf Bild klicken](#)

Info und Anmeldung

Sabine Bevendorff

info@sabinebevendorff.de

Tel. 04351 / 87 97 56

.....und zu dem wundervollen Kraftort an den Helfensteinen

Fr. 05.07.2024 - So. 07.07.2024 - Tagungshaus Lebensbogen Zierenberg Singen mit der Erde - Still werden und Da Sein

Gila Antara

SINGEN MIT DER ERDE
Still werden und Da Sein

Seminar
5.-7. Juli 2024

Tagungshaus Lebensbogen
Gemeinschaft an den Helfensteinen
Zierenberg bei Kassel



Singen mit der Erde - Still werden und Da Sein

Wir treffen ein in das Jetzt und Hier, in das Sein mit dem was ist. Gemeinsam singend und stehend öffnen wir den Raum für eine größere Präsenz, ein zugewandtes Da Sein mit uns selbst. In diesem Raum wird unser Herz weicher und weiter, unsere Sinne wacher und intensiver. Wir werden erpöntlich für unsere eigene Seelenschwingung und dankt auch für die Schwingung der Seele der Mutter Erde.

Achtung: das Seminar wird sich etwas anders gestalten, als es manche von euch vielleicht gewohnt sind. Stell dich darauf ein, viel draußen zu sein - und innerer wieder auch in der Stille und im Schweigen. Wir werden den Raum am Freitagabend öffnen, und am Samstag drinnen und auch draußen in der Natur singen und uns einschwingen. Am Sonntagabend führt Gila uns in einen Raum der Stille, aus dem heraus wir - schweigend - in die Nacht gehen. Am Sonntagmorgen stehen wir mit dem Sonnenaufgang früh auf und gehen schweigend (wenn auch immer wieder singend) auf einen lägeren Wald und in die bewusste Begegnung mit Mutter Erde, mit der Kraft der Helfensteine. Wir haben das Schweigen bis auch dem Frühstück, wenn wir uns miteinander austauschen.

Das Seminar endet nach dem Mittagessen.

www.gila-antara.co.uk

Seminarbeginn: Freitag, 5.7.2024, 18.30 Uhr mit dem Abendessen
Anreise ab 16 Uhr
Ende: Sonntag, 7.7.2024, ca. 14 Uhr

SeminarKosten: 250 - 180 € (Selbsteinschätzung)

Unterkunft, incl. Verpflegung pro Person
vegetarisch, biologisch, regional, fair trade, vom Freitag bis Sonntag (2 Tage und Nächte):
im DZ mit DWG: 191 €
im EZ mit DWG (nur begrenzt verfügbar): 230 €
im DZ mit Gemeinschaftsbad: 211 €
im DZ mit Gemeinschaftsbad: 181 €
MBZ (3-5 Pers.): 171 €
im eigenen Zelt/Wohnmobil: 151 €
Tageskantine: 140 €

Aufpreis für glutenfreie Ernährung: 56/Tag
Preisreduzierung für nicht eingenommene Mahlzeiten ist nicht möglich.

Infos und Anmeldung:

Anmeldung bitte schriftlich oder per e-mail bis spätestens 20.5.2024 bei

Ulso Braun
Helfenruchal 20a, 34289 Zierenberg
braun.braun@gmx.de
05606 5636091

Bezahlung: Die Seminargebühren sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bitte bei Ankunft bar einreichen. Zahlung mit EC-Kreditkarte ist leider nicht möglich!

Was mitbringen:
Bettwäsche, Handtuch (ansonsten leihen: 14€/Set)
Sitzunterlagen und wetterfeste Kleidung für draußen

Veranstaltungsort:
Tagungshaus Lebensbogen,
Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg
www.lebensbogen.org

Info und Anmeldung

Ursa Braun

braun.baerin@gmx.de

Tel. 05606 - 5636091

.....oder wenn du reiselustig bist zu unserem **Seminar auf der Isle of Wight**

[Gila Antara - PilgerInnen einer neuen Zeit
hier klicken](#)

..... oder einfach nur zum **Seelenurlaub mit der Möglichkeit der Einzelarbeit**

[SeelenUrlaub auf der Isle of Wight
hier klicken](#)

Und wenn dir unser Platz hier auf der Insel schon vertraut ist, und wenn du Lust hast auf Gemeinschaft aber auch auf Alleinsein und eine gewisse Freiheit in der Gestaltung der Tage, und wenn du darüber hinaus bereit bist, circa 3 Stunden am Tag zu helfen, den Platz und Garten zu nähren und zu pflegen im Austausch für freies wohnen, dann interessiert dich vielleicht auch unser Angebot

8 Tage gemeinschaftlich leben - verbunden und frei
Sa. 08.06.2024 - So. 16.06.2024

Wenn du Interesse hast, melde dich bitte direkt bei uns
songrisenews@gmail.com

... und wer sich für eine begleitete Pilgerreise in Italien -
auf den **Spuren von Franz von Assisi - mit Klemens Konermann** interessiert,
findet hier weitere Infos.

Das Angebot in diesem Jahr ist sowohl für Männer als auch für Frauen.

<https://gilaantara-cdvertrieb.com/KlemensKonermann/html/PilgerReisen.html>

Und es gibt noch zwei freie Plätze für eine Reise, die nicht von mir geleitet wird, die aber zunächst auch hierher auf die Insel führt und damit auch zum gemeinsamen Singen mit mir:



Fr. 19.04.2024 – Mo. 29.04.2024

Auf den Spuren der Göttin in dir

auf den Pfaden unserer Ahninnen der eigenen Kraft begegnen

Spürst du die Sehnsucht nach „mehr“ von dir? Hörst du den Ruf des Lebens in dir? Möchtest du dich als Frau neu entdecken? Wir laden dich ein, auf den Spuren der alten urweiblichen Pfade zu wandeln, innen und außen. Kommst du mit uns nach „Avalon“, um dir selbst näher zu kommen und die Geschenke unserer Ahninnen zu empfangen?

Zu allen Zeiten haben Menschen im Einklang mit der Erde und ihren Kräften gelebt sowie mit ihr kommuniziert. Auch heute noch gibt es Plätze, die uns an diese kraftvollen Zeiten erinnern. Einige dieser Kraftorte finden wir in Südengland. Wir reisen gemeinsam zu diesen Orten, um ihre Kraft zu erleben und die uns innewohnende Kraft zu erwecken, denn **wir sind ein Teil dieser Erde!**

Im Süden Englands ist die urweibliche Energie, von der in den alten Mythen der Insel Avalon erzählt wird, auch heute noch stark spürbar. Vielen ist die Geschichte von Avalon, Merlin und den Rittern der Tafelrunde bekannt. Doch wie war es wirklich in Avalon und vor allem, wie haben die Frauen gelebt?

Lasst uns wandeln auf den alten Pfaden und lasst uns spüren, wie die „alte“ Kraft in uns schwingt. Was können wir mitnehmen in diese Zeit, in unser Leben und in ein neues Miteinander. Denn wir leben in Zeiten des Wandels.

Die Reise wird von uns inhaltlich geführt. Durch unser eigenes Wissen, unsere persönlichen Erfahrungen und Gaben werden wir dich mit Gesang, Bewegung, speziellen Übungen, ganz viel Freude und gemeinsam Sein begleiten – innen und außen.

Reisedetails

Datum: Fr. 19.04.2024 – Mo. 29.04.2024

Kosten: ca. 2200,-€

- Die Gesamtkosten sind im Moment noch nicht exakt kalkulierbar. Dies ist abhängig von den äußeren Bedingungen, wie der Zeitpunkt der Flugbuchung u.a.
- Die Kosten beinhalten Flüge, Mietwagen, Fähre, Ü im MZ/Vollverpflegung auf der Isle of Wight, Übernachtung in Glastonbury, Eintrittspreise Stonehenge und verschiedene öffentliche Orte in Glastonbury
- Plane bitte zusätzliche Kosten ein für:
- Verpflegung in Glastonbury (organisieren wir in der Gruppe)
- Zuschlag EZ (begrenzt vorhanden)
- Ausgaben für persönliche Dinge und Souvenirs ;)

Zuletzt möchte ich noch ein online Event bewerben, bei dem ich auch als eine der Sprecherinnen auftauche:



Die urweibliche Kraft lädt Dich ein!

Mitten im Winter denken wir an die warmen Sonnenstrahlen des Frühlings, freuen uns darauf, wie es sich anfühlt, wenn das Leben um uns herum erwacht! Die weibliche Kraft, die in der Natur alles Leben hervorbringt, ist eine Kraft, die in jedem von uns steckt. Spürst du sie oder schläft sie (noch) in dir?

Das **Seelenfeuerfestival**, welches vom **Fr. 01.03.2024 bis Fr. 15.03.2024** online ist, will genau das:

Dich aus dem Winterschlaf hervorlocken, deine Lebensgeister wecken und deinen Körper zum Vibrieren bringen. Durch Musik, Gesang, Tanz, durch verschiedene körperorientierte Methoden wird deine Körperin / dein Körper wachgeküsst, spürst du dich wieder, flammt dein inneres Feuer auf und erweckt deine Freude am Leben!

Sei beim **Seelenfeuerfestival** dabei und lass dich von 42 Sprecherinnen und Sprechern inspirieren!

Klicke hier und melde dich **kostenfrei** beim Seelenfeuerfestival an:

<https://www.seelenfeuerfestival.de/#aff=gilaantara>

Das Interview mit mir wird am Sa. 09.03.2024 freigeschaltet. Hier spreche ich mit der Festivalorganisatorin Stefanie Metz über das Thema: "**Öffne Dich für das Leben mit der Kraft Deiner eigenen Stimme!**"



[zum Trailer hier klicken](#)

Ich wünsche uns allen einen guten Flow in das kommende Neue hinein.
HerzensGrüße von der Insel
Gila

Impressum

Gila Antara
Ingleston House
The Terrace
PO38 2 HL Chale - Isle of Wight
Great Britain

gilaantara@gmail.com
www.gila-antara.co.uk

[Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)