

BREATH & PLAY

Workshop zum bewussten Atmen.



Vom 07.10 – 9.10.2022 in Hamburg.

Treffpunkt Waldfrieden (Kehre) Bus Linie 240 Endstation.

Mundharmonika spielen bietet so viel mehr als nur den musikalischen Aspekt, es ist gut für die **Seele** und gut für die **Gesundheit**. Gut für die **Seele**, weil es Spaß macht und man Stress und Ängste einfach wegblasen kann! Gut für die **Gesundheit**, denn durch regelmäßiges tiefes Atmen können die Atemkontrolle verbessert und die Lungenkapazität erhöht werden. Tiefes Atmen fördert auch die Entspannung, was wiederum zur Regulierung des Blutdrucks beitragen kann.

**Schnupper-
Workshop**

Für diesen **einmaligen Workshop** haben sich **zwei Top-Dozenten** zusammengetan, die sich neben dem **Mundharmonika spielen**, auch mit **ganzheitlichen Gesundheitsthemen** beschäftigen. An den **Kurstagen** werden **alle 4 Themenbereiche unabhängig** voneinander angeboten und bauen **nicht aufeinander auf**. Alle Kursteilnehmern erhalten eine **HOHNER Silver Star Mundharmonika gratis**.

Treffpunkt ist die Buskehre des Bus 240 Waldfrieden Siedlung am Ende des Falkenbergs in Hamburg Neugraben. Ab hier wandern die Teilnehmer zum „Heidehaus“, welches die Basisstation des Workshops ist. Dort gibt es einen Seminarraum und Toiletten. Von dort aus starten die Teilnehmer zu Exkursionen im Umland. Bei guten Wetter finden die Workshops draussen statt.

Kursthemen zusammengefasst:

- Mundharmonika Workshop für Anfänger & Fortgeschrittene
 - » Naturmentoring
 - » Bewusstes Atmen
 - » Oberton Gesang

Kurszeiten:

- » Freitag 07.10.22 / 14-18h
- » Samstag 08.10.22 / 10-18h
- » Sonntag 09.10.22 / 10-16h



Treffpunkt Karte

Google Kartenplan © 2021 Satelliten © CBMG (80000)

Selbstversorgung, Koch- und Kühlmöglichkeit vorhanden, Übernachtung auf Anfrage.
Anmeldung und Infos unter: outdoorharp.de/#breathandplay

BREATH & PLAY

Workshop zum bewussten Atmen.

KOSTENLOS.
Spenden erwünscht!

Die Dozenten:

Quim Roca, aus Barcelona ist ein Mundharmonikaspieler und Klangtherapeut. Seit Jahren erforscht er die Atmung als Quelle für Gesundheit, Wohlbefinden und Glück mit Mundharmonika, Didgeridoo, Obertongesang und Mundharmonika-Techniken. Aus diesem Grund hat er „BeHarpy“ ins Leben gerufen, um seine Erfahrungen zu teilen und die Mundharmonika als perfektes Werkzeug zu präsentieren, um unser Zwerchfell zu erforschen und die Kapazität und Kontrolle unserer Atmung zu verbessern.



Holger“HoBo“Daub ist Mundharmonikaspieler und Wildnispädagoge. Er tourte als Musiker bereits in 16 Ländern u.a mit Tim Lothar (DK) und Abi Wallenstein (D). In seinem Projekt „Outdoorharp“ verbindet er die Liebe zur Musik mit der Liebe zur Natur. Outdoorharp Workshops beschäftigen sich mit der Sprache der Vögel, Spurensuche von Tieren im Wald, achtsames und respektvolles Verhalten im Wald und natürlich dem Mundharmonika spielen.



outdoorharp.de

Mit freundlicher
Unterstützung von:



HOHNER
ENJOY MUSIC



somiarte.com/quim-roca