

## **Gesangstraining & Cantienica-Körpertraining und Entspannung**

### **Mit Annette Gutjahr und Anya Wilke**

**Wochenend-Retreat 4. – 6. Oktober 2024**

Annette und Anyas Retreats sind eine Fülle an Inspiration und Entwicklung für Deinen Körper und Deine Stimme. Genieße ein intensives Wochenende in schönster Umgebung, um Deinen Körper zu vitalisieren und deine Stimme weiterzuentwickeln.



**CANTIENICA-METHODE mit Anya Naima Wilke**

Auf Grundlage der CANTIENICA®-Methode bekommt ihr praktisches anatomisches Wissen gepaart mit effektiven Übungen zum Selbermachen. So erlernt ihr ein "bauplangerechtes" Bewegungen und verändert nachhaltig eure Alltagshaltung und die Haltung und Leichtigkeit und Freude zu singen.

Anyas Unterricht wird Dich sowohl physisch als auch psychisch stärken. Als Yoga- und Cantienica-Lehrerin, Faszientrainerin und systemischer Coach wird ihr fokussierter Unterricht Deine Stabilität und Gelassenheit fördern.  
(siehe: [www.die-bewegungsschule.de](http://www.die-bewegungsschule.de))

Fokus wird auf die Auf- und Ausrichtung des Zwerchfells, des Beckenbodens und der tiefen Rückenmuskeln gelegt, in Verbindung mit Atmung und Körper-Gesamt-Ausrichtung. Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und auf der Matte statt.

Du wirst dich danach belebt und erfrischt fühlen und eine neue Perspektive mitnehmen, wie Du mit Deinem Körper, Deinen Atem und Deinen Gedanken optimal arbeiten kannst.

## ANNETTE GUTJAHR & ANYA NAIMA WILKE GESANGSTRAINING & CANTIENICA-METHODE



### Gesangstraining mit Annette Gutjahr

Ein Wochenende nur für Dich und Deine Stimme. Annette arbeite seit über 20 Jahren als klassische Sängerin und Gesangsdozentin und bringt all ihre Erfahrung mit in dieses Wochenende. Du bekommst Zeit, um mit ihr ganz individuell an Deiner Stimme und Deiner persönlichen Fragstellung im Bezug auf Stimmführung und Atemtechnik zu arbeiten. Ob ganz am Anfang oder mit jahrelanger Erfahrung – mit fachkundigem Blick von außen in freundlicher Atmosphäre unterstützt Annette Dich auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit und stimmlicher Freiheit.

Die in den Cantienica-Stunden erlernte Aufspannung und Aufrichtung wird in Annettes Unterricht gezielt auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten thematisiert und für Dich in Deinem Gesang unterstützend nutzbar.

So wirkt das hier Gelernte und Erfahrene weit über unser Retreat-Wochenende hinaus.

# ANNETTE GUTJAHR & ANYA NAIMA WILKE GESANGSTRaining & CANTIENICA-METHODE



## Unterkunft / Verpflegung

Das Seminarhaus Mikado [www.verein-prinzhoeft.de/tagungshaus-mikado](http://www.verein-prinzhoeft.de/tagungshaus-mikado) befindet sich mitten im Wald in der Nähe von Harpstedt. In Fußnähe des Hauses befindet sich die Delme mit schöner Sanddüne, ein Badesee und ein Wald-Wanderlehrpfad. Harpstedt ist ca. acht km und Delmenhorst 13 km entfernt.

Du kannst Einzel-, Doppel- oder Dreierzimmer belegen. Eine einfache, aber warme Ausstattung sorgt für ein ruhiges und freundliches Ambiente. Zwei Schlafräume teilen sich zumeist ein Duschbad. Zwei große barrierefreie Zimmer mit eigenem Bad stehen im unteren Geschoss zur Verfügung.



**Biozertifizierte vegane Vollwertküche:** Vegane Vollverpflegung bedeutet, dass Du den Tag mit einem reichhaltigen Frühstücksbüfett startest. Das Mittagessen ist mit viel gesundem „Frischen“. Nachmittags gibt es Kaffee & Kuchen, abends Büfett mit Salat, Suppe, Aufstrichen, Käse, Brot und Beilagen. SATT!

# ANNETTE GUTJAHR & ANYA NAIMA WILKE

## GESANGSTRAINING & CANTIENICA-METHODE

Unverträglichkeiten und Wünsche berücksichtigen/ erfüllt das Seminarhaus nach  
Absprache mit Qualität und Erfahrung.



## Preise

**Seminargebühr für 10 Kurseinheiten: 200 Euro.**

5 Kurseinheiten Cantienica-Methode / Tiefenentspannung

5 Kurseinheiten Gesangstraining

**Unterkunft/Verpflegung im Doppelzimmer: 102 Euro/pro Übernachtung (also 2 x)**

Einzelzimmeraufschlag (soweit vorhanden) 15 Euro/Übernachtung.

Im Preis enthalten vier Mahlzeiten pro Tag inkl. immer zur Verfügung stehender  
Warmgetränke. (Kaltgetränke wie Wein, Softgetränke und Snacks sind im Haus  
erhältlich)

Bettwäsche und Handtücher können mitgebracht werden oder gegen Gebühr entliehen  
werden.

## Beginn und Ende

Wir starten mit den Abendessen am Freitag um 18:30 Uhr. Ab 17 Uhr könnt Ihr Euch  
einchecken. Autos können zum Ausladen direkt vor dem Haus parken – danach steht  
ein großer Parkplatz in der Nähe zur Verfügung.

Offiziell enden wir mit dem Mittagessen am Sonntag um 12 Uhr.

## Inhalt

**Dir selbst begegnen. Ein Wochenende, das nur dir gehört. Eine Auszeit, die Du Dir verdient hast!**

Eine Retreat (englisch für Rückzug) – du nimmst dir bewusst eine Auszeit aus dem Alltag und konzentrierst ein ganzes Wochenende nur auf Dich, deinen Körper & deine Stimme.

**Lass deine Seele baumeln.**

Wie wäre es, wenn alles für dich und dein Wohlbefinden getan wird und du einfach aus einem wunderschönen Programm für dein "ganzheitliches Wohlfühlen" wählen kannst? Alle Programmpunkte sind in sich geschlossen und du kannst für dich entscheiden, was du dir Gutes tun möchtest. Alle Programmpunkte sind für jedes Fitnessniveau machbar und „kein Poweryoga“.

## Anmeldung

Anja Naima Wilke, Hellweger Straße 17, 28307 Bremen  
Mail: wilke-beratung@email.de; Telefon 0177-5400974

Das Kleingedruckte: Sollte aufgrund von behördlichen Regelungen die Durchführung nicht möglich sein, entstehen für die Teilnehmer:innen keinerlei Kosten. Detaillierte Stornobedingungen und AGBs erhältst du mit der Antwort auf deine Buchungsanfrage. In jedem Fall empfehle ich den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung.

Wir nehmen max. 12 Teilnehmer\*innen mit, um die Qualität der Betreuung zu gewährleisten. Also warte nicht zu lange mit der Buchung. Erfahrungsgemäß sind die Plätze immer schnell „weg“.

**Noch etwas:** Wenn Du aufgrund Deiner individuellen körperlichen Herausforderungen Bedenken hast dabei sein zu können (... schaffe ich das überhaupt..) ruf uns an – und wir klären das in einem persönlichen Gespräch. Wir sind da immer ganz ehrlich und offen und erfahren in meiner Einschätzung ... nach 20 Jahren Unterrichts-Erfahrung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung

# ANNETTE GUTJAHR & ANYA NAIMA WILKE GESANGSTRaining & CANTIENICA-METHODE

## Anmeldung

### ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich für das Gesangstraining und Canienica-Retreat vom 4.-6. Oktober 2024 verbindlich an. Die Seminargebühr beträgt 200 Euro und beinhaltet 10 Stunden Workshop. Unterkunft und Verpflegung betragen 204 Euro. Ich akzeptiere die untenstehenden AGB/Stornierungsmodalitäten. Eventuelle gesundheitliche Einschränkungen teile ich Anya Naima Wilke vor Antritt der Reise mit. Die Anreise ist nicht Teil dieses Vertrages und erfolgt in Eigenregie (gerne in Fahrgemeinschaften). Die Unterkunft und Verpflegung wird mit dem Seminargebühr zusammen abgebucht. Zum Zeitpunkt der Reise gültige Hygienebedingungen akzeptiere ich zu 100 %. Die Datenschutzbestimmungen auf der Website [www.die-bewegungsschule.de](http://www.die-bewegungsschule.de) habe ich gelesen und akzeptiert.

Name, Vorname	
Adresse:	
Telefon/Mobiltelefon	
E-Mail:	
Retreat-Messenger-Gruppe sind ok auf:	<input type="checkbox"/> Whatsapp <input type="checkbox"/> Signal

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### AGB-Stornierungsmodalitäten

Jede Anmeldung ist beidseitig verbindlich. Die Bezahlung erfolgt aus organisatorischen Gründen nur per SEPA-Lastschriftmandat. Die Gebühr und die Übernachtungskosten werden am 5. August 2024 eingezogen.

Nach der Anmeldung bekommst Du eine Anmeldebestätigung.

Eine Stornierung ist nur schriftlich möglich. Bis zum 4. August 2024, also 8 Wochen vor Reiseantritt. Die Stornierungsgebühr beträgt 100 Euro.

Danach, ab dem 5. August 2024 sind 100 % der Kurs- und Unterbringungskosten fällig, wenn kein\*e Ersatzteilnehmer\*in gefunden wird.

Für selbstverschuldete Schäden, Verluste oder Verletzungen trägt der/die Teilnehmer\*in die volle Verantwortung. Annette Gutjahr und Anya Wilke sind von jeglichen Haftungsansprüchen freigestellt.

Falls aus Gründen höherer Gewalt oder aus einem anderen schwerwiegenden Grund die Reise nicht stattfindet, ist Anya Naima Wilke berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten. Die Veranstalterin behält sich vor die Reise bis vier Wochen vor Reiseantritt abzusagen zu können. Bereits erfolgte Zahlungen werden zurückerstattet.