

WomenFairTravel

Reisen für Frauen mit Weltblick



Workshop • Deutschland • Brandenburg, Uckermark

Singen mit Antje Hagen am Grossen Lychensee

Ausstrahlung und Auftritt dank guter Stimme

Tage
7

Gruppengröße
10 bis 24

Reiseleiterin
Antje Hagen

Anforderung
☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Singen als Lebenselixier und kann zugleich ein Werkzeug sein für mehr Präsenz und Klarheit im Alltag. Diese **7-tägige Singreise** am Grossen Lychensee verbindet gezielte Stimmbildung, Atem- und Körperarbeit mit der Freude am gemeinsamen Klingen, für Anfängerinnen ebenso wie für Fortgeschrittene. Zwischen den täglichen Kurseinheiten laden See, Wald und die idyllische Uckermark zum Erholen ein. Und als Bildungsurlaub anerkannt ist die Woche gleich doppelt gut investiert.

Highlights im Programm

- Kursleiterin **Antje Hagen**, renommierte Sängerin/Chorleiterin
- Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See
- Traumhafte Naturgegend inmitten einer großen Seenlandschaft

Überblick zur Reise

Singen ist ein echtes Lebenselixier. Es befreit, berührt, belebt und steigert die Lebenslust! In dieser besonderen Woche dreht sich alles um die Stimme. Wir verbinden Stimmbildung mit ganzheitlicher Körperarbeit, **lernen unsere eigene Stimme besser kennen**

und schätzen und singen natürlich gemeinsam mit Neugier, Freude und Leichtigkeit. Das macht einfach Spaß und stärkt gleichzeitig die Resilienz für den meist herausfordernden Alltag.

Die Reise richtet sich an Frauen, die im beruflichen oder privaten Alltag **stimmlich präsent, klar und souverän auftreten** möchten – ob bei Vorträgen, in Gesprächen, in Beratung oder Lehre. Durch gezielte Übungen aus Stimmbildung, Gesangspädagogik, Atem- und Körperarbeit entsteht ein neues Bewusstsein für die eigene Wirkung und Präsenz. So nehmen wir bei der Singreise viele praktische Impulse für den (Arbeits-)Alltag mit.

Gemeinsam zu klingen, aufeinander zu hören und sich gegenseitig zu stärken, schafft über die Woche **Verbindung in der Gruppe**, so dass auch für weniger geübte Sängerinnen Vertrauen in die eigene Stimme gewinnen können. Fortgeschrittene bekommen Impulse, die sie auf ihrem stimmlichen Weg weiterbringen. Vorkenntnisse im Notenlesen sind nicht notwendig aber willkommen. Die Stückauswahl erfolgt nach vorherigem Mailkontakt und Mitsprache aller Teilnehmerinnen.

Der Singkurs findet jeweils am Vormittag und am späten Nachmittag/Abend statt. Konkret werden wir viel Stimmbildung, **Aktivierungen des Körpers und Atemtraining** mit Liedern und mehrstimmigem Singen verbinden. Die Arbeitsweise ist lebendig, spontan und spielerisch gepaart mit tiefer professioneller Erfahrung und Expertise in dem Bereich Stimme und Gesang. Einzelfeedback und Hilfestellungen ein Stück mehr in die eigene Stimme und Stimmkraft zu kommen, wird so weit wie möglich integriert.

Gemeinsam gestalten wir so ein **vielfältiges Repertoire** aus ein- und mehrstimmigen Liedern. Ganz spielerisch entfaltet sich dabei die Stimme und mit ihr das eigene Selbstgefühl. Die Übungen und Inhalte sind praxisnah gestaltet und lassen sich direkt auf berufliche Kommunikationssituationen übertragen.

Neben den täglichen Singen bleibt viel **Zeit für Erholung**: Baden im See, kleine Kanutouren, Waldbaden oder Fahrradausflüge rund um das idyllische Städtchen Lychen. Welche mag, genießt einfach das Grün, das Wasser, die Ruhe und die gute Luft.

Diese Veranstaltung ist für Frauen mit Arbeitsstelle in Berlin, Brandenburg und Rheinland-Pfalz als **Bildungsurlaub** anerkannt, aber grundsätzlich für alle, die sich stimmlich ausdrücken, klarer, freier und kraftvoller werden wollen und für alle, die Freude am gemeinsamen Singen haben, konzipiert.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- Du mutig bist und Lust hast in der Gruppe auch mehrstimmig zu singen
- Du bereit bist für neue Erfahrungen und körperlich verbunden zu singen, bzw. es zu lernen
- Du Freude hast, dich mit anderen stimmlich-klanglich einzuschwingen
- Du dich mitreißen lässt in der Freude für die Musik und den Ausdruck der ausgewählten Lieder

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Vorkenntnisse sind nicht nötig aber auch willkommen, so dass es eine gute Mischung von Sängerinnen gibt, die sich in der Singgruppe ergänzen.

Kursleiterin: Antje Hagen ist professionelle studierte Sängerin von Oper bis Pop, Stimmtrainerin, Gesangspädagogin und zertifizierte Jazz-Popchorleiterin in aktiver Chorarbeit. Außerdem ist sie Meditationsleiterin und 5 Tibeter-Trainerin.

Unterkunft: Inmitten einer traumhaften Seenlandschaft liegt hier das ehemalige [Herrenhaus Schlüßhof am Großen Lychensee](#) in einem 9 Hektar großem Parkgrundstück. Ein Ort für Ruhe und Besinnung und grenzenloser Kreativität. Die wunderschöne Alleinlage direkt am See und der 200 Quadratmeter große Panorama-Seepavillon mit Parkettboden schaffen eine naturnahe, idyllische und sommerliche Atmosphäre.

Die unterschiedlichen Zimmer und Wohnungen sind komplett rauch- und fernsehfrei. Das kostenfreie W-Lan bietet meist gute Signalstärke in den Gebäuden auf dem Gelände. Im Café steht außerdem ein PC für Gäste bereit.

Zimmer: Die Unterbringung erfolgt in gemütlichen Ferienwohnungen auf dem Gelände. Der Grundpreis der Reise bezieht sich auf ein geteiltes Zweibettzimmer mit gemeinsam genutztem Bad. Gegen Aufpreis kann das Zimmer zur Einzelnutzung gebucht werden. Außerdem stehen See- und Parkbungalows mit zwei Betten und einem eigenem Bad zur Verfügung. Diese Kategorie wird im Buchungsformular unter "Halbes Zweibettzimmer" für ein geteiltes Zimmer und Doppelzimmer zur Einzelnutzung" für ein Einzelzimmer geführt.

Verpflegung: Das Seminarzentrum engagiert wechselnde Köche, um uns mit leckerer vegetarischer Vollpension in Buffetform zu versorgen. Vegane, glutenfreie und laktosefreie Optionen sind möglich, müssen aber vorher angemeldet werden. Die Küche stellt dafür 5 Euro pro Tag extra in Rechnung. Bitte auch bezüglich Allergien vorher Bescheid sagen, damit die Kolleginnen vor Ort wissen, was sie kennzeichnen sollen.

Anreise: Das uckermärkische Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg und 20 km entfernt von Templin und ist aus Berlin kommend in etwa 90 Minuten zu erreichen.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Gemeinsame Stückauswahl vor dem Kurs**
- **Auf der Sonnenterrasse mit den anderen Frauen austauschen**
- **Abends entspannt reinschnuppern beim Parallelkurs**
- **Abschlussparty mit allen Workshops des Frauensommers**

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Anreise mit der Bahn

Den Schlüßhof in Lychen erreicht man von Berlin aus in Richtung Fürstenberg/Havel mit der Bahn und im Anschluss mit der Buslinie 517. Gib dazu als Endziel die Haltestelle "Lychen, Schlüßhof" in die Verbindungssuche der Bahn ein.

Vom Fürstenberger Bahnhof besteht auch die Möglichkeit, die letzten 12 Kilometer bis zum Schlüßhof mit dem Taxiunternehmen Köpcke (033093 39134) zu fahren.

Anreise mit dem Auto

Per Auto erreichst du den Schlüßhof über die B96/Fürstenberg/Lychen. Noch deutlich vor dem Ortseingang gibt es rechts einen Abzweig an der Bushaltestelle "Schlüßhof". Wenn du über die B109/Templin nach Lychen findest, ist derselbe Abzweig nach dem Ortsausgang auf der linken Seite an der Bushaltestelle "Schlüßhof".

Programm am Anreisetag

Ab 16 Uhr treffen wir uns in der Cafeteria des Schlüßhof zu Kaffee, Tee und Kuchen. Danach gehen wir gemeinsam zum See-Pavillon und stimmen uns ein. Zum Abschluss des Tages gibt es für alle ein gemeinsames Abendessen in der Cafeteria.

- **Verpflegung:** Kaffee & Kuchen, Abendessen
- **Unterkunft:** [Schlüßhof](#)

2.-6. Tag: Der Tagesablauf

Wer möchte, beginnt den Tag um 8:15 Uhr mit einer halben Stunde 5 Tibeter. Das anschließende Frühstück können wir bis etwa 9:50 Uhr genießen. Um 10 Uhr beginnt unser Kurs. Der Nachmittag ist frei. Zum Abend hin singen wir wieder von 17 bis 18 Uhr und / oder nach dem Abendessen von 19:30 bis 21 Uhr: Singen am See in den Sonnenuntergang hinein.

Für den letzten Abend organisieren wir gemeinsam eine **Abschlussfeier** im See-Pavillon.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Schlüßhof

7. Tag: Abschluss & Abreise

Frühstück gibt es am letzten Tag zur gewohnten Zeit. Die Zimmer räumen wir bis 10 Uhr.

Den Vormittag über singen wir gemeinsam Abschiedslieder. Es folgt eine liebevolle Abschlussrunde und die Verabschiedung zwischen 12 und 12:30 Uhr. Abreise entsprechend danach.

- **Verpflegung:** Frühstück & Lunchpaket

Enthaltene Leistungen

- Übernachtungen in DZ in Wohnungen oder kl. Häusern mit geteiltem Bad
- Vegetarische Vollpension
- Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- Lunchpaket am Abreisetag
- Kursraum
- Abschlußabend mit Getränken
- Bettwäsche, Handtücher
- 1 Schnupperstunde bei Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- Singkurs (tgl. 6 Stunden)
- Kursleiterin/Künstlerin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Getränke
- Ortsübliche Kurtaxe, bezahlbar vor Ort
- Nutzung der Kanus