

*Singen, Tanzen & Trommeln*, verbunden mit Stille, erzeugen einen *Klang* und bringen unser *Sein in Schwingung*. Das Äußere bringt *Bewegung in das Innere* - die Schwingung bringt *starrgewordenes ins Fließen* und belebt die Seele mit erfrischenden und erweckenden Klängen. Schweige-Tage eröffnen einen *Raum der Aufmerksamkeit* die sich nach *innen* richtet und *innere Klärung* ermöglicht.

Dieser Retreat eröffnet einen tieferen Einblick in die innere Klangwelt. Eine vegane Ernährung und alkoholfreie Ausrichtung sind Bestandteile der achtsamen Atmosphäre, die den Rahmen dieses Retreats bieten.

## — Retreat Informationen

### Kosten

2-3 Bett-Zimmer: 750 Euro  
(Frühbucher bis 28.2.2018)

Einzelzimmer: 950 Euro  
2-3 Bettzimmer: 820 Euro  
eigenes Zelt: auf Anfrage

Im Preis inbegriffen:  
Retreatgebühr, vegane Verpflegung  
mit Vollpension, Djembe Trommel

### Ort

Casa Nova, Quorle 20  
52014 Poppi, Italien, Toskana  
[www.ferienhaus-casa-nova.de](http://www.ferienhaus-casa-nova.de)

### Anmeldung & Anmeldeschluss

Mia Luz, +43 650 7158841,  
[seminare@mialuz.com](mailto:seminare@mialuz.com)  
→ 1. Juni 2018, max. 25 Teilnehmer

### Termin

21.- 28. Juli  
Anreise am Nachmittag  
des 21. Juli ab 17 Uhr

### Leitung

Mia Luz, Sängerin & Musikerin

### Gastmusiker

Dominik Blöchl

### Verpflegung

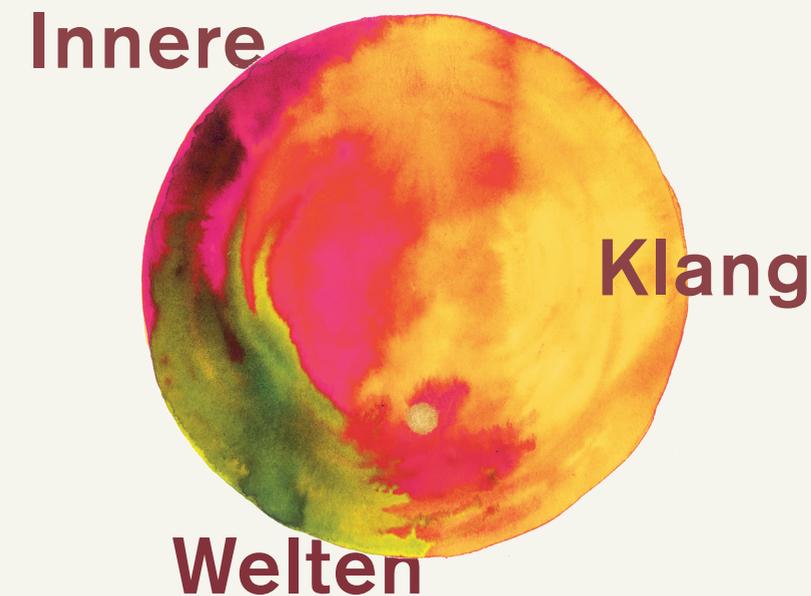
Johannes Suckfüll, Fachmann für  
Bio-Gourmet-Ernährung, DEYN-  
Catering - leckere, nachvollziehbare  
Nahrung für Menschen mit Herz  
und Verstand.

### Detaillierte Infos

[www.mialuz.com](http://www.mialuz.com)

Heilsame Auszeit  
für Körper und Seele

— Toskana Retreat  
21. bis 28. Juli 2018



## — Retreat mit Inhalt

### Singen und Trommeln

Die Stimme ist unser ureigenes Instrument. Zu singen bedeutet Dir selbst zu begegnen - es bedeutet das Überwinden von inneren Hemmschwellen. Singen und Trommeln bringt uns in unsere innere Kraft, verleiht uns Selbstvertrauen und schenkt Lebensfreude. Wir singen Lieder aus aller Welt und entdecken den Wert des gemeinsamen Singens.



### Klangreise

Die Klangreise ist eine musikalische Meditation. Die Teilnehmer richten sich einen gemütlichen Platz ein (liegend oder sitzend) und tauchen für eine Stunde in die Wirkung der Klänge und Gesänge ein, welche in diesem Moment intuitiv durch die Musiker entstehen.

### Stille

Während der ersten drei Tage wird neben dem gemeinsamen Singen, Trommeln und anderen Aktivitäten wie die morgentliche Stille-Wanderung oder „Die Fünf Tibeter“ grundsätzlich nicht gesprochen. Unsere Feedback-Runden ermöglichen uns das Erlebte einander mitzuteilen. Diese Stille bewirkt ein tiefes Eintauchen in die eigene Innenwelt, ein wohlthuendes Hineinlauschen in das eigentliche Sein.

### Kulinarische Köstlichkeiten

Unser Koch *Johannes Suckfüll* verwöhnt uns mit leckeren veganen Zaubereien. Wer sich für die vegane Küche interessiert, kann ihn am Ende der Woche für einen Workshop in der Küche besuchen. Im Gespräch mit ihm erfährt man mehr über diese Art des Kochens und der Ernährung.

### Zielgruppe

Dieser Retreat ist für all jene geeignet, die mehr Ausgeglichenheit, Freude und Lebendigkeit in ihren Alltag integrieren möchten.

### Besondere Vorkenntnisse

Als Teilnehmer dieses Retreats werden keine besonderen Vorkenntnisse benötigt. Der Zugang zum gemeinsamen Singen und Musizieren ist einfach und intuitiv. Es gibt keinen Leistungsdruck, es gibt nur ein Eintauchen in das was IST.

### Weitere Inhalte

Gutenmorgentanz, 5 Tibeter



### Mia Luz

ist seit 2004 hauptberuflich Sängerin und Musikerin und verbrachte ihre „Lehrjahre“ direkt auf der Bühne. Seit 2016 unterrichtet sie in den Bereichen Gesang, Songwriting, Gitarre, Ukulele, Percussion und Rhythmik. Ihr ganzes musikalisches Wissen resultiert aus ihren Erfahrungen auf der Bühne, aus dem Studio und den damit verbundenen Arbeitsprozessen. Mia's Zugang zur Musik lässt sich in ihren zwei bereits veröffentlichten Alben „*Beyond a Miracle*“ und „*Lauschkonzert*“ ergründen.

*Mia Luz: „Musik ist heilsam. Singen und Musizieren erhellen das Gemüt, es entspannt unser ganzes System und erfüllt uns mit Lebendigkeit und Freude.“*

### Wohnen inmitten herrlicher Natur

Eingebettet in die Hügelketten des Pratomagno-Gebirgszuges liegt das CASA NOVA auf einer Anhöhe von rund 600 m in Alleinlage mit Pool und herrlicher Aussicht und 360 Grad Panoramablick in die Weite der Toskana.



Eine grüne Oase mitten in den Apenninen: offene Wiesen, Baum- und Strauchgruppen wechseln ab mit Eichenwald, wilden Rosen und gelbem Ginster.



„Musiziere ist heilsam.“

