



„Quellness“ ~ Retreat für Genüssliches & Achtsames  
mit Stimme, Klang, Leib & Seele

**1. - 3. Januar 2021**

in der *SoundOase* Mannheim

mit **Ulrike Gutzeit**, Kreative Leib- & Musiktherapeutin, KörperMusikerin

Homepages: [gutzeit4you.de](http://gutzeit4you.de) | [soundoase-ma.de](http://soundoase-ma.de)



**Verbindung zur (Kraft-) Quelle aufnehmen und Wellness - im Sinne von Wohlgefühl - praktizieren.**

**Zum Wesentlichen kommen ... Altes abschliessen und sich auf Neues einstimmen ... Mit sich selbst und der Gruppe SEIN ... In Ruhe & Bewegung lauschen, lachen, tönen, summen, singen, klingen, schwingen ...**

Ulrike Gutzeit, erfahrene Körper Musikerin sowie Kreative Leib- & Musiktherapeutin, bietet in diesen Raunächten dafür z.B. körperbezogene Achtsamkeitspraxis, Klangreisen, Spiele mit Stimme und anderen Musikinstrumenten.

Mit unterschiedlichsten Bedürfnissen, Grenzen & Möglichkeiten ist jeder\*r herzlich **WILLKOMMEN !**

**Zeiten:** Freitag 18 - 21 Uhr | Samstag 10 - 18 Uhr mit längerer Mittagspause | Sonntag 10 - 15 Uhr

**Investition:** 160 - 280 € nach freier Selbsteinschätzung (20 / 40 € Frühbucher-Rabatt bei Anmeldung bis 01.11.20)

**Ort:** SoundOase Mannheim, Lameystr. 8 (Nähe Hbf. / Wasserturm) | [soundoase-ma.de/raum](http://soundoase-ma.de/raum)

**Infos & Anmeldung:** Homepage: [gutzeit4you.de](http://gutzeit4you.de) | E-Mail: [sound@gutzeit4you.de](mailto:sound@gutzeit4you.de) | Tel.: 0176 - 990 44 535  
(Nach Anmeldung bitte 50,- € anzahlen. IBAN: DE46 2501 0030 0656 1093 06)