



28.09.–04.10.  
Regula Berger, Theo Furrer:

## Sing- und Malwoche auf der Rigi

*In Stimmung, in Fluss, in die eigene Ganzheit kommen*

Singen öffnet Seele und Geist und bringt den Körper ins gesunde Schwingen. Erwiesenermassen fördert Singen körperliche, seelische Gesundheit und Sozialkompetenz:

Jeder Mensch kann klingen und singen, jeder Mensch ist aus musikalischen und kosmischen Kräften geboren und kann sich an heilende ordnende und belebende Kräfte anknüpfen mittels Übungen aus der Schule der Stimmthüllung nach Valborg Werbeck-Svärdström.

Die natürliche Atemkonstitution ist Grundlage für einen gewaltfreien Umgang mit Körper, Atem und Stimme (Einatmer / Ausatmerkonstitution nach Dr. Charlotte Hagen/ Erich Wilk /Brigitta Seidler-Winkler/Valborg Svärdström-Werbeck.

Meditatives Malen – in kleinen Gruppen abwechselnd– ergänzt sich wunderbar! Zum Malen sind keine künstlerischen Voraussetzungen notwendig. Wir malen „nass in nass“ mit Aquarellfarben ganz frei nach den Tagesfarben/Tugenden – gemäss dem bulgarischen Weisheitslehrer Peter Dunov. Malen führt nach aussen, Musik nach innen.

Datum: 28. Sept.– 4. Okt. 2025, So 18 bis Sa 14 Uhr

Leitung: **Regula Berger**, Sängerin, Gesangstherapeutin,  
[www.kalliope.ch](http://www.kalliope.ch)  
**Theo Furrer**, Maltherapeut

Kurskosten: 750 Franken, Reduktion nach Absprache möglich

Übernachtung: mit veg./ biol. Vollpension/Infrastrukturbeitrag  
ab CHF 789 im EZ, ab CHF 735 im DZ

Anmeldung: [r.berger@kalliope.ch](mailto:r.berger@kalliope.ch), 079 232 46 02

Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli  
T: +41 (0) 41 855 05 45, [hotel@kloesterli.ch](mailto:hotel@kloesterli.ch)