

Herbst-Penja 2026

*Tanzen, Singen, Jammen und
das Leben feiern*

2. – 4. Oktober in SonnErden (Rhön)
mit Matthias, Martin und Jeroen





Große goldene Herbstzauber-Party: Tagsüber kannst Du an verschiedenen Workshops teilnehmen, abends wird zusammen getanzt, gesungen, getrommelt und gejammt.

Intuitives Tanzen mit Matthias Zeylmans

Mit innerer Ruhe und Präsenz entdecken wir beim Hören verschiedener Musikstücke unseren „inneren Tänzer“, erspüren seine Gestaltungsimpulse und setzen sie um. Ohne Bewegungsvorgaben und ästhetische Ansprüche entsteht ein Freiraum, in welchem ein individueller, intuitiv gestalteter Ausdruckstanz entstehen kann.

Penja-Initiator, Musiker und Pädagoge aus Frankfurt www.musikbewegt-mz.de

Internationale Chorstücke und einige Kreistänze mit Jeroen Moes

Mehrstimmiges Singen ist für mich Lebenselixier! Mit den von mir ausgesuchten schnell lernbaren, abwechslungsreichen Liedern und Chorsätzen entsteht eine vitale, klangvolle, emotionale Dichte, die süchtig machen kann. Im Kurs werden Einige Tänze eingeflochten.

Musikpädagoge und Chorleiter aus Holland, Berlin und Slowenien www.jeroen.berlin

Ursang (Stimmrituale) mit Martin van Emmichoven

In verspielter Weise und in meditativen Stimm-Klang-Reisen durch unser eigenes Inneres tauchen wir in gemeinsame Klangwelten ein. Geschehen lassen, was sich ausdrücken will, statt zu produzieren. Kindliche Verspieltheit vereint sich mit archaischen Klangströmen. Jede(r) kann teilnehmen.

Atem-,Sprech-und Stimmlehrer aus Berlin www.ursang.de

Ort und Adresse

Zukunftsdorf SonnErden, Bodenhof 115,
36129 Gersfeld (Rhön) www.sonnerden.de

Verteiler für Fahrgemeinschaften stellen wir
nach der Anmeldung zur Verfügung.

Zeiten

Beginn: Freitag, 2.10. ab 16.00 Anreise,
18:00 Abendessen, 19.30 Einschwingen
Ende: Sonntag, 4.10. 14.00 Mittagessen,
15.00 Abreise.



Unterkunftskosten (für Wochenende pro Person)

MBZ € 40 / Sammelquartier € 30 / Zelt- und Camperplatz € 30

Vegetarische Vollverpflegung

Kosten: 70 €

Kurskosten

190 € Normalpreis (Ermäßigung möglich auf Anfrage)

Förderpreis € nach Selbsteinschätzung.

Mit Deinem Förderpreis können wir anderen Teilnehmern eine Ermäßigung gewähren.

Mitbringen

Eigene (Percussion-) Instrumente für das abendliche Jammen.

Bequeme Schuhe und Kleidung zum Tanzen.

Anmeldung

Anmeldeformular ausfüllen und per E-Mail an Jeroen senden: jeroen@berlin.de

Mit der Überweisung des Kostenbeitrags wird die Anmeldung gültig.

Anmeldeschluss: 18. September 2026 !!!

Frühbucherrabatt

Bis zum 1. August 2026: 20 €

Abmeldung

Bei Rücktritt nach dem Anmeldeschluss: Erstattung des Kostenbeitrages abzüglich 80 €

Beitrag überweisen an Jeroen Moes

IBAN: DE70 4306 0967 3237 4605 00 / GENODEM1GLS / Betreff: **Zauberpenja 2026**

***** Begrenzte Teilnehmerzahl *****