

Liebe Freundinnen und Freunde von Mountainfloat,



mit großer Dankbarkeit blicke ich auf das Jahr 2019 zurück. Es war ein Jahr voller schöner Begegnungen mit lieben Menschen und vollständiger Wiederherstellung meiner Gesundheit.

Auch in diesem Jahr werden wir wieder eigene Workshops und viele andere mit Referenten unseres Vertrauens anbieten. Frühlingskräuter-Kochkurs, Meditations- und Kraftplatzwochenenden wird es wieder geben. Ich biete im März und im August wieder eine Heilfastenwoche an.

Es werden auch wieder Kurse in Marokko stattfinden, ebenso wie begleitete Reisen und auch Trekking im Hohen Atlas. Highlights werden sicher der Obertonkurs mit Pul Freh und der Djembekurs mit Louis Sanou sein - beide in Marokko

Unsere beiden E-Mountainbikes werden inzwischen gern von unseren Gästen angenommen. Es ist ein ganz besonderes Erlebnis mit vergleichsweise wenig Mühe hoch hinauf in die Berge bzw. in unberührte Natur zu gelangen.

Selbstverständlich ist an den Wochenenden auch Floaten möglich. Seminarteilnehmer erhalten einen Sonderpreis von 55 anstatt 65 Euro pro Stunde. Die Sauna kann für einen Unkostenbeitrag von 10 Euro benutzt werden. Pro Übernachtung fallen noch 3,30 Euro Kurtaxe an.

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung per Post oder E-Mail, denn die Teilnehmeranzahl ist sehr beschränkt. Dies gilt besonders für Gäste, die hier im Haus übernachten möchten. Anmeldeschluß ist jeweils 4 Wochen vor Seminarbeginn. Ich freue mich auf ein Wiedersehen im Laufe des Jahres und hoffe, mit der Auswahl der Seminare Euer Interesse getroffen zu haben,

Euer

A handwritten signature in blue ink that reads 'Michael Gentschy'.

Michael Gentschy

Organisierte Reisen in Kleingruppen

2019 bieten wir einige organisierte Marokko-Reisen in Kleingruppen an.

Diese Reisen können auch an anderen Terminen durchgeführt werden sobald sich zwei Teilnehmer finden.

Die Strecken lassen sich nach Absprachen auch individuell modifizieren.

Individualreisen ganz nach Maß

Darüber hinaus stellen wir auch Ihre individuelle Marokkoreise für Sie zusammen. Sie können entweder selbst fahren (wir vermitteln Ihnen ein gutes Fahrzeug) oder wir stellen Ihnen einen erfahrenen Fahrer zur Verfügung, der englisch und französisch spricht.

1 Woche Marokko für Einsteiger

Für Marokko - Einsteiger bieten wir einen einwöchigen Aufenthalt in Marokko mit Ü/F an. Flüge gibt es schon ab ca. 50 € ab Memmingen oder Nürnberg, abhängig vom Reisezeitpunkt:

4 Nächte in meinem Riad in Marrakesch und
3 Nächte in einem wunderschönen, romantischen Riad
in der Altstadt von Essaouira am Atlantik
zum Sonderpreis von 280 Euro incl. Frühstück und Übernachtung im DZ

Trekking fernab vom Massentourismus

Ein ganz besonderes Trekkingenerlebnis, wohl einmalig in Marokko, fernab von üblichen Touristenpfaden haben wir neu in unser Programm aufgenommen. Es läßt sich auch jederzeit individuell organisieren.

Die Planung der Reise übernehme ich nach wie vor von Mountainfloat aus. Durchgeführt werden die Reisen dann von meiner Tochterfirma Marokko Hautnah SARL in Marokko und zuverlässigen Partnern vor Ort.

Günstige Flüge 2x wöchentlich mit Ryanair ab Memmingen, Nürnberg und Wien



8-tägige Reise mit 5 Tagen Trekken im hohen Atlas

auf dem Yagour Plateau mit Besichtigung der wohl faszinierendsten prähistorischen Steinzeitgravouren Marokkos fernab vom Massentourismus.

Ab zwei Personen 650 Euro p.P. incl. Vollverpflegung* und Transfers in die Berge

1. Tag Ankunft in Marrakesch, Transfer zu meinem Riad und Übernachtung
2. Tag morgens Transfer ins Ourikatal mit komfortablem Taxi und mit dem Allrad zum Ausgangspunkt des Trekkings in ein hochgelegenes Bergdorf, Abmarsch gegen 11 Uhr mit Mulis und Führer, Basiccamp am Fuße des heiligen Berges Melzin.
3. -6. Tag auf Wunsch Besteigung des 3600 m hohen Melzin, oder leichte Wanderung zu in Marokko wohl einmaligen Steinzeitlichen Felsgravuren mit Sonnenrädern. Die nächsten Tage Trekking auf der Yagour Hochebene zwischen 2100 und 2700 m vorbei an unzähligen hochinteressanten Felszeichnungen und einem traumhaften Bergsee auf 2500 m.
6. Tag Abstieg und Transfer nach Marrakesch, Ankunft gegen Abend im Riad in Marrakesch
7. Tag zur freien Verfügung in Marrakesch
8. Tag Transfer zum Flughafen und Rückflug

Die Gehzeit beträgt ca. 5 Stunden täglich. Normale bis gute Kondition erforderlich. Das gesamte Gepäck wird von den Maultieren getragen. Von den Teilnehmer wird nur ein kleiner Tagesrucksack mit Getränk und Anorak mitgeführt. Übernachtung in kanadischen Zelten, die jeweils von den Führern aufgebaut werden. Vollverpflegung während Trekking (Mittags und abends warmes 3-Gänge Menü) und Führung inclusive. Für alpinistisch erfahrene und Leute mit guter Kondition läßt sich auch die Besteigung der 3600 m hohen heiligen Berges Melzin, dem wohl besten Aussichtsberg des hohen Atlas in die Tour integrieren. (Kleine Änderungen vorbehalten)



Termine:
02.-09. Mai
24. -31. Oktober

* außer Flugkosten. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne beraten wir Sie dabei. In Marrakesch nur Halbpension.

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

Große Südmarokko-Rundreise in den Osterferien und im Oktober

Marokkos Süden: Berber - Kultur im Hohen Atlas, der
Anti - Atlas und die Wüsten - Nomaden

04. – 18. April 2020 und 29. September.-13. Oktober 2019

Rundreise in Süd - Marokko in Kleingruppen (2 - 8 Personen)

1. Tag – Marrakesch Abflug gegen Mittag in München, abends Ankunft in Marrakesch und Transfer in den Riad Michel, ein sehr schönes Riad mitten in der Altstadt, unweit vom Platz Jema el Fna. Abends erwartet Sie ein Willkommens - Dinner im Riad.

2. + 3. Tag – Marrakesch. Während der beiden Tage in Marrakesch steht ausgiebig Zeit zur Verfügung ihren orientalischen Zauber zu erschließen: der Palast El Bad ii, der Bahia Palast, die Saadier - Gräber, das Bab Aganaou, die Medersa Ibn Youssuf und der Jardin Majorelle stehen auf dem Programm. Höhepunkt ist die Medina mit dem „Jema el Fna“, der Marktplatz mit seinem farbenprächtigen Alltagsleben, auf dem sich Händler, Märchenerzähler, Wasserverkäufer und Schlangenbeschwörer einfinden. Und natürlich ist Schlendern durch die Souks mit dem Besuch einer traditionellen Apotheke ebenfalls vorgesehen.

4. Tag – Ouarzazate Fahrt durch die Schluchten des Hohen Atlas. Wir besuchen unterwegs die Kasbah Telouet und die befestigte Stadt Ait Benhaddou, die beide ehemals zur Glaoua Königsfamilie gehörten. Ankunft in Ouarzazate gegen Abend, auf Wunsch Besuch der Filmstudios. Check - in im Hotel Oscar mit Pool.

5. Tag – Tal der Rosen - Dades - Schlucht - Mesemrir Fahrt durch die Oasenstadt Skoura, durch das Tal der Rosen und weiter in die Dades - Schlucht. Rund - Wanderung durch die fantastischen Schluchten des Dades. Anschließend geht es weiter bis ans Ende des Tals nach Mesemrir, wo wir bei einer Berber - Familie in einer Kasbah übernachten.

6. Tag – Agoudal – Tinghir Morgens leichtes Trekking und Besuch einer Topfsteinhöhle. Anschließend geht es hinauf über den Paß und die Piste nach Agoudal - vorausgesetzt der Paß ist befahrbar – von dort hinunter in die Todra - Schlucht. Übernachtung in einem hübschen Berberhotel mit Pool an der Schlucht.

7. Tag – N’Kob - Tamegroute Weiterfahrt Richtung Drâa - Tal über Alnif oder die Piste nach N ‘K ob und Tazzarine über Zagora nach Tamegroute. Wir übernachten im ersten Wüstencamp bei den Nomaden mit traditioneller Musik und BBQ.

8. Tag – M’hamid – Erg Chegaga Vormittags Besichtigung der Töpferstadt und des spirituellen Zentrums mit Bibliothek von Tamegroute. Anschließend fahren wir off - road ca. 60 km bis M’hamid in die Sahara, zu den großen Dünen von Chegaga, Ankunft zum Sonnenuntergang. Übernachtung im Nomadenzelt oder unter freiem Himmel.

9. Tag – Drâa - Tal - Timidarte Rückreise durchs Drâa - Tal, wir machen Station im Hotel Kasbah Timidarte. Dem Hotel ist ein interessantes Ökopjekt angeschlossen, das ganz professionell und liebevoll von der

Seminarprogramm 2020



Dorfbevölkerung getragen wird. Durch unseren Aufenthalt unterstützen wir Alphabetisierungs - und Schulprojekte. Besichtigung der bestgepflegten Oasengärten Marokkos.

10. Tag – Tamnougalt – Drâa - Tal Besichtigung der mächtigen Kasbah Tamnougalt, anschließend Fahrt zur Cascade von Tizgui, bei der Schwimmen im natürlichen Pool mitten in der Stein - Wüste möglich ist. Picknick in der ganz besonderen Natur, anschließend eine leichte Wanderung hinunter nach Agdz. Übernachtung nochmal in Timidarte .

11. Tag – Tafraoute. Über Tazenakht nach Taliouine, dem Zentrum des Safrans. Weiter über die traumhafte Anti - Atlas - Scheitelstrecke ins Ammeln - Tal nach Tafraoute. Einkehr ins Hotel Maison Traditionelle in Oumesnate. Wanderung bei den bemalten Steinen zum Sonnenuntergang .

12. Tag – Tafraoute – Ammeln - Tal Besuch in Tafraoute, anschließend Rundfahrt durch den imposanten Canyon von Ait Mansour mit leichtem Trekking und einem Picknick in wunderschöner Landschaft. Besuch des Berbermuseums mit Tee - Ritual und Musik, Übernachtung nochmals im Maison Traditionelle.

13. Tag – Taroudannt - Essaouira Weiterfahrt über Taroudannt, einer sehr lebendigen orientalischen Stadt, auch Klein - Marrakesch genannt, wo wir uns für die Souks Zeit nehmen und eine Stadtrundfahrt mit der Kalesche machen. Anschließend Fahrt nach Essaouira, der ehemaligen malerischen portugiesischen Hafenstadt mit Strand und orientalischer Flair. Übernachtung in einem stilvollen Riad in der historischen Medina mit Dachterrasse und Blick übers Meer.

14. Tag – Essaouira Relaxen und Erholen in Essaouira. Wir durchstreifen wir die schöne, alte Medina, besichtigen das portugiesische Fort und bummeln über den Hafen, an dem wir den frischen Fisch aus dem Atlantik genießen können.

15. Tag – Marrakesch Airport – Rückflug in die Heimat. Frühmorgens Rückfahrt nach Marrakesch zum Flughafen – Abflug in die Heimat.

ÄNDERUNGEN IM REISEVERLAUF VORBEHALTEN.

Leistungen:

- ⌚ Alle Transfers außer Flug, Unterbringung mit Halbpension in ** und ***Hotels/Riads, bei Einheimischen und im Wüsten-Camp - im Doppelzimmer/Twin. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne beraten wir Sie dabei.
- ⌚ Fahrt im komfortablen, klimatisierten Allradwagen inkl. Benzinkosten mit einem ortskundigen und wüstenerprobten Fahrer
- ⌚ Reiseführung Michael Gentschy

Kosten pro Person im DZ – je nachdem wie viele Personen sich anmelden

2 Personen in 1 Auto 1.690 €, 3 Personen in 1 Auto 1.590 €, 4 Personen in 1 Auto 1.490 €, 5 Personen in 1 Auto 1.450 €, EZ - Zuschlag 250 €

Anzahlung pro Person 500 €

Samstag 01. bis Sonntag 02. Februar

Mit der Seele arbeiten

Workshop

Leitung: Dr. Ina Blaas

Viele Inkarnationen lang hat sich die Seele im Hintergrund gehalten und ließ dem Ego den Vortritt. Das ändert sich jetzt. Eine neue Art von Seelen inkarniert jetzt im alten Energiesystem, nachdem die alten Seelen den Zyklus der Inkarnationen beendet haben und nach Hause gegangen sind. Im neuen Zeitalter steuern die neue Seele und das Ego gleichwertig unser Dasein. Was heißt das im Alltag?

Datum: Sa. 1. und So. 2. März 2020

Uhrzeit: Samstag 10:00 – ca. 18:00, Sonntag 09:00 – ca. 17:00

Ort: D-83435 Bad Reichenhall, Nonn 99. Siehe auch www.mountainfloat.de

Seminarkosten: 260,- für den Workshop inkl. Skriptum,

Anmeldung: bei Ina Blaas, Tel. +43 676 / 3824558 und info@blaas.eu

Bitte separate Anmeldung für Übernachtung bei Mountainfloat (Adresse siehe unten)

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 € pro Nacht/Person im EZ 55 €, 2 Mahlzeiten 25 € pro Tag.
Tagespauschale für Getränke, Kaffee und Kuchen 5 €

Dr. phil Ina Blaas, Jahrgang 1964, geboren in Graz
Humanenergetikerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Seminarleiterin,
Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Krankenschwester, Dipl. Astrologin
2014 Ausbildung zur Supervisorin und Lehrsupervisorin für Lebens- u. Sozialberater
2013 Astrologiediplom,
2009 Gewerbeschein für Energetik,
2003 Gewerbeschein für Dipl. Lebens- und Sozialberatung,
2001 Promotion in Erziehungswissenschaften (Dr. phil.), Dissertation in Systemtheorie
1998 Diplom in Erziehungswissenschaften (Mag. phil.),
Schwerpunkt Erwachsenenbildung
1997 Psychotherapeutisches Propädeutikum
1983 Krankenpflagediplom



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

Freitag 07. bis Sonntag 09. Februar

Yoga - Entspannung - Meditation

Ein Schnupperwochenende



Leitung: Michael Gentschy

Ein Wochenende für Leute, die einen sanften Einstieg in Yoga und Meditation suchen.

Basis für den Workshop ist das klassische Yogasutra nach Patanjali über das Michael Gentschy ein Buch geschrieben hat.

Ablauf:

Freitag

18 Uhr Abendessen, danach Einführungsvortrag: Die Grundlagen des Yoga

21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Asana Praxis mit Übungen

12.30 Mittagessen

14.30 Ethik und Lebensführung im Yoga und praktische Übungen

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Einführung in Pranayama, Asanas und Meditation mit praktischen Übungen

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen, gemeinsamen Gesprächen, Austausch

21 Uhr Meditation und Abendritus

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Meditationspraxis

10.30 Uhr Asanas zur Vorbereitung auf die Meditation, 2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Austausch, Fragestunde und Abschlussmeditation. Ende gegen 16 Uhr

Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten: 210 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person im EZ 55 Euro, 2 leichte vegetar.

Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,

Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

08.-15. März

Heilfastenwoche

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten,
physische und psychische Unterstützung
Leitung: Michael Gentschy

Beginn: Sonntag 18 Uhr
Ende: Sonntag 13 Uhr
Tagesteilnahme ohne Übernachtung möglich

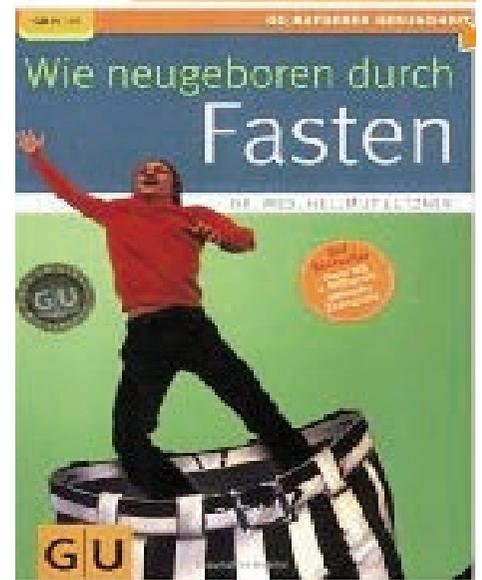
Seminarkosten: 890 Euro DZ, 990 Euro EZ zzgl. 3,10€ Kurtaxe pro Tag.
Tagesteilnahme ohne Übernachtung: 480 Euro.

Leistungen: incl. 2 x Floaten, "Verpflegung", Saunabnutzung, Benutzung des Crosstrainers Seminarunterlagen und Entgiftungspräparate, tägl. 2 x Yoga und Meditation und auf Wunsch Einzelgespräch. Lebensmittel für die ersten Aufbau-tage zuhause werden am letzten Tag verteilt. Je nach Bedürfnissen der Teilnehmer und Wetterlage werden Spaziergänge – auch zu Kraftplätzen, Stadtführung in Salzburg, Besuch der Rupertustherme oder auch Videoabende mit guten Filmen, gemeinsames Singen, Spiele oder auch Vorlesen organisiert. Außer beim Besuch der Therme entstehen dabei keine weiteren Kosten.

Teilnahmebedingungen: einigermaßen stabile physische und psychische Verfassung, kein Untergewicht, kurze Rücksprache mit dem Hausarzt und (telefonisches) Vorgespräch mit der Seminarleitung.
Folgendes bitte mitnehmen: Badeanzug, gutes Schuhwerk, genügend Leibwäsche zum wechseln, Trainingsanzug, warme Kleidung! Lieblingslektüre und Musik, Hautlotion.

Seminarbeschreibung: Das Seminar richtet sich nach der Methode Dr. Lützner ("Wie neugeboren durch Fasten", GU-Verlag) und ist ein Nullfasten mit Tees, Frucht-Gemüsesäften und kalorienloser Gemüsebrühe.
Zur Vorbereitung sollten die Teilnehmer am Samstag möglichst fleischlos und am Sonntag nur noch Rohkost bzw. Obst Essen.

Das Seminar eignet sich auch ideal als Einstieg ins alternierende Fasten, mit dem man auf Dauer das Idealgewicht halten und physisch und psychisch einen sehr stabilen Zustand erreichen kann. Alles was dazu nötig ist lernen die Teilnehmer auf dem Seminar.



Tagesablauf:

1. Tag:

Ankunft bis 18 Uhr, Kennenlernen, Einführungsvortrag, leichtes Abendessen, Abendritual

2. Tag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Vorbereitung des Magen-Darm Traktes auf das Fasten in Theorie und Praxis

15.45 Uhr Nachmittagstee

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritual

3.-7. Tag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Sport, Floaten, Sauna, Einzelgespräche, Spaziergänge

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen

13 Uhr Heißer Leberwickel

danach zur freien Verfügung, Spazieren, Floaten, Sport, Gespräch...

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch/gemeinsames Musikhören oder tönen oder Film ansehen, anschl. Meditation und Abendritual

8. Tag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Fastenbrechen,

9.30 Uhr Wie geht's jetzt im Alltag weiter? Zusammenstellung eines Lunchpakets für die nächsten Tage, Schlußreflexion

leichtes Mittagessen (Kartoffelsuppe)

13 Uhr Ende des Seminars.

Termin

08.-15.. März 2020

Sondertermine - auch Einzeltermine - auf Anfrage

15.–17. Mai

Wildkräuter bereichern den Speiseplan im Frühling

Leitung Michael Gentschy

Bei diesem Seminar werden wir gemeinsam gesunde und nahrhafte Frühlingskräuter bestimmen und sammeln und leckere Mahlzeiten selbst zubereiten. Löwenzahnhonig, Bärlauchkapern & Co und Frühlingstee-Kräutermischungen werden die Teilnehmer/innen mit nach Hause nehmen können.



Beginn: Freitag Abend 18 Uhr, Ende: Sonntag 15 Uhr
Seminarkosten 220 Euro incl. 2 Abend- und 2 Mittagessen, die gemeinsam zubereitet werden.
Ü/F im DZ 45 Euro pro Nacht/Person, EZ 55 Euro zuzüglich Kurtaxe

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und Abendritual mit Trommeln

Samstag:

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr erste Exkursion mit Kräutersammeln und Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Kaffeepause

14:15 Uhr 2. Exkursion

ab 17 Uhr Vorbereitung für das Abendessen

18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und Abendritual mit Trommeln

Sonntag :

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr dritte Exkursion mit Kräutersammeln und Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Zubereitung von Chutneys und Löwenzahnhonig oder Fichtenhonig zum mit nach Hause-Nehmen

Ende gegen 15 Uhr





13. – 14. Juni

Obertongesang für Anfänger

Die Grundlagen für jeden, der mit dem „Wohlgesang“ beginnt.

Leitung: Paul Freh, www.paulfreh.com

In diesem Seminar bringe ich dir die Grundlagen des Obertongesanges bei. Jeder, der mit seiner Stimme sprechen kann, lernt den Einstieg in den Obertongesang. Es sind weder gesangliche Vorkenntnisse noch Notenlesen wichtig. Vom Lauschen zum Klingen und Singen: Du lernst deine Stimme und die Stimmen anderer mit offenen Ohren zu hören – und zu spüren. Zusätzlich lernst du über Klang & Stille und deren Wirkung auf den Menschen, die Gesetzmäßigkeiten von Schwingungen (Töne, Licht...) und den einfühlsamen Umgang mit der Stimme.

Komm bequem angezogen und bring Sitzkissen, Yoga- oder Isomatte mit, ebenso Schreibzeug.

Samstag (13.6.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr

Sonntag (14.6.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

Seminarkosten: 250 Euro

ermäßigt: 180 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person,

Einzelzimmerzuschlag 12 Euro

2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Ergänzend biete ich noch zwei wunderschöne Abende an, die aber nicht Teil des Seminares sind.

Sonne & Mond Konzert mit vieeeeel Obertongesang, 12.6. 20.00^h, (15 Euro) Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Sonne und Mond singen und klingen! Die magischen Töne des Obertongesangs verbinden sich mit Klängen von Hang, Didgeridoo, Gitarre, Klarinette, Rahmentrommel und Shrutibox.



Mantras & Chants – Singen mit Paul Freh, 13.6. 20.00 Uhr (jeder gibt was er will)

Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Mantras, Hymnen, Friedenslieder von mir und aus verschiedenen Kulturen. Ich leite mit Gitarre und Shrutibox das Singen an. Lebensfreude auftanken, Perfektion zu Hause lassen.

Paul Freh: Ich lebe als Musiker und Sänger in Salzburg. Musikinstrumente deren Töne mit dem Hauch des Atems entstehen und vergehen sind mein Zuhause: Viele Arten von Flöten, Klarinette, Saxophon, Didgeridoo... und die Stimme. Mein Lebensweg hat mich gelehrt, beim Singen "weniger zu tun" und dennoch im Klang reicher zu werden. Diese Qualität leitet mich bei Konzerten, Klangreisen, musikalischen Nächten und Seminaren. Das Berühren von Menschen mit Musik und Stille ist der Fokus meiner Arbeit. www.paulfreh.com

Anmeldung Übernachtung/Mahlzeiten bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,

Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

Anmeldung Kurs bei Paul Freh: info@paulfreh.com, +43 650 623 7866

26. – 28. Juni

Afrikanischer Trommelworkshop (Djembe)

Leitung: Louis Sanou

Website: www.louis-sanou.com

E-Mail: louissanou@hotmail.com

Interessierte, Neugierige und Begeisterte laden wir zu einem Workshop für Djembe und auf Wunsch auch DunDun ein.

Mit viel Spaß, Freude und in einer lockeren Atmosphäre werden westafrikanische Rhythmen aus Burkina Faso erlernt.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Auf Wunsch können die dazugehörigen Rhythmen auch auf den DunDun-Bässen erlernt werden.

Die vielschichtigen und anspruchsvollen Rhythmen werden Schritt für Schritt aufgebaut, anschließend werden Breaks eingebaut und so das Rhythmusgefühl und das Gehör geschult.

Jeder kann seine eigene Trommel mitnehmen. Falls eine Leihtrommel benötigt wird, bitten wir um eine Info bei der Anmeldung. Wer Dun-Dun-Bässe erlernen möchte, gibt bitte bei der Anmeldung Bescheid.

Beginn: Samstag 27. Juni, 9 Uhr (Anreise und Übernachtung ab Freitag, 26. Juni möglich)

Ende: Sonntag 28. Juni 16 Uhr

Seminarkosten: 220 Euro (Ermäßigung in begründeten Fällen nach Rücksprache möglich)

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person im EZ 55 Euro

2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

zzgl. Kurtaxe

Über Louis Sanou:

Der bekannte Djembe- und Balafonspieler Louis Sanou, geboren 1982 in Burkina Faso, stammt aus einer westafrikanischen Jeli Familie (Griot), wo das Geschichtenerzählen und Musizieren mit traditionellen Instrumenten wie der Baara (eine mit Ziegenfell bespannte Kalebassentrommel) und Lunga (Talking Drum) seit jeher als Familienberuf ausgeübt wird.

Seit seinem siebten Lebensjahr ist Musik der Lebensinhalt von Louis Sanou. Nachdem er bei seiner Familie das Baarspielen erlernte, studierte er mit dem großen Meister Soungalo Traoré das Balafon bis zur Perfektion. Zur gleichen Zeit lernte er das Djembespielen zusammen mit seinem älteren Bruder Felix Sanou.

Seit 2003 lebt er in Österreich und spielt seither bei namhaften Musikern. Um nur einige Projekte zu nennen:

Martin Grubingers „The Percussive Planet“: zahlreiche Konzerte weltweit sowie Auftritt beim Eurovision Song Contest 2015 in Wien, André Hellers „Afrika-Afrika“, Filmmusik für "Sherlock Holmes - A Game of Shadows"



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

24.–26. Juli

Yoga – Meditation und meditatives Wandern – Gotteserfahrung

Leitung: Michael Gentschy

Gott ist reines Potential. “Er” hat keine Augen als die unseren. ER sieht und erfährt seine Schöpfung durch unsere Wahrnehmung. Wir werden versuchen, in diesen Tagen mit dem Bewußtsein der Verbindung zum Göttlichen die Natur wahrzunehmen und dabei tiefe Freude und neue Erkenntnisse erlangen.

Karl Valentin hat einmal – vermutlich ohne es zu wollen – einen der wahrsten Sätze über Meditation gesagt: “Heut besuch ich mich – mal schauen ob ich daheim bin.”

Ziel dieses Wochenendes ist es, mithilfe von Meditation, Yoga und Wanderungen in Stille im eigenen Körper und in der eigenen Seele “anzukommen”, die im göttlichen Bewußtsein ruht. Wir werden dazu immer wieder Zeiten des Schweigens einlegen. Es werden leichte Yogaübungen gemacht. Weder Vorkenntnisse noch sportliche Kondition sind erforderlich.

Ablauf:

- Freitag: Ankunft 18 Uhr, Abendessen und Einführung in die Meditation, spirituelle Impulse
- Samstag:

Morgens Yoga und Meditation (bei schönem Wetter auf der Terrasse), anschließend leichte Wanderung mit Meditationshauses und Stille-Phasen, Mittagsbrotzeit. 17 Uhr Yoga und Meditation im Haus 18.30 Uhr Abendessen

20 Uhr Abendrunde, Austausch, Abendritual und Meditation

- Sonntag:

Morgens Yoga und Meditation (bei schönem Wetter auf der Terrasse), anschließend kurze Wanderung mit Meditationshauses und Stille-Phasen, Mittagessen bei Mountainfloat, Nachmittags Entspannungsübungen, Yoga und Meditation im Haus

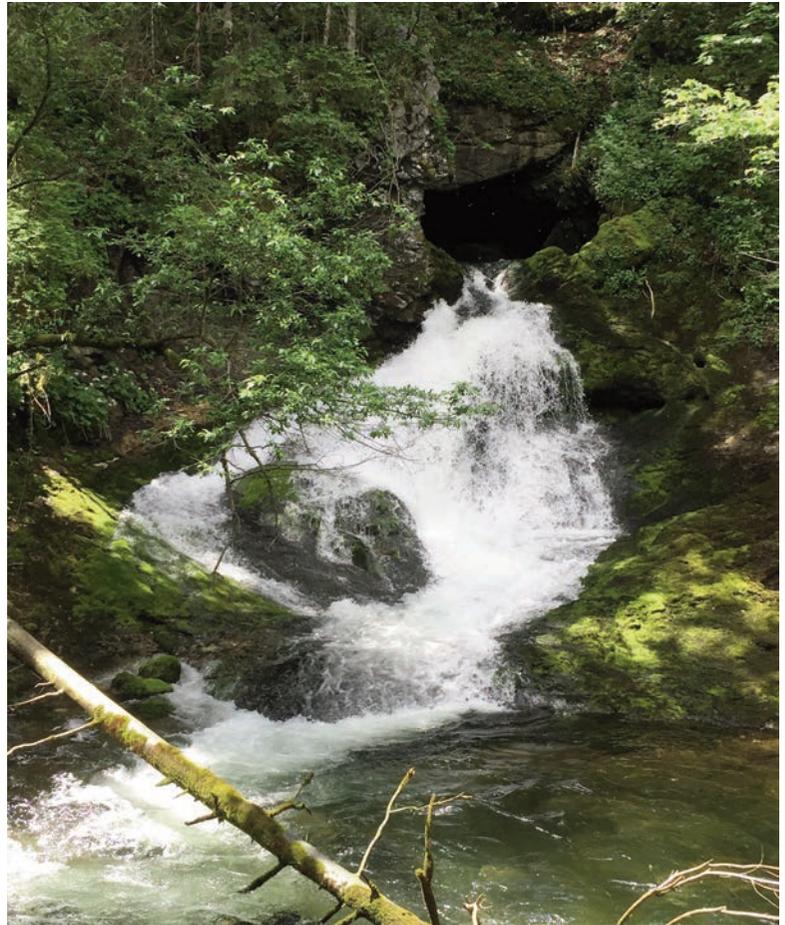
Ende gegen 16 Uhr

Seminargebühr 225 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person

2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Zuzügl. Kurtaxe



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

2.-9. August

Heilfastenwoche

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten,
physische und psychische Unterstützung
Leitung: Michael Gentschy

Beginn: Sonntag 18 Uhr
Ende: Sonntag 13 Uhr
Tagesteilnahme ohne Übernachtung möglich

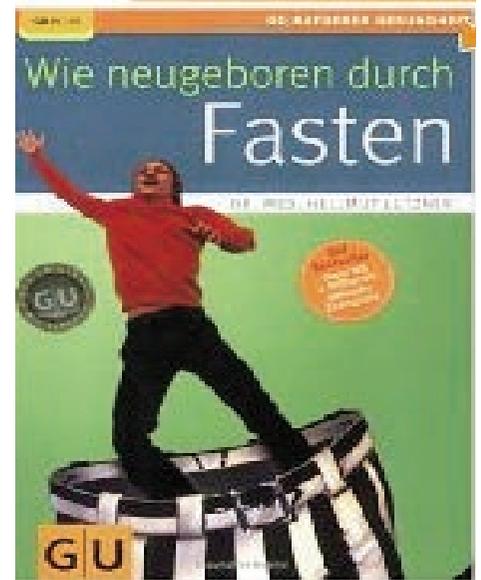
Seminarkosten: 890 Euro DZ, 990 Euro EZ zzgl. 3,10€ Kurtaxe pro Tag.
Tagesteilnahme ohne Übernachtung: 480 Euro.

Leistungen: incl. 2 x Floaten, "Verpflegung", Saunabnutzung, Benutzung des Crosstrainers Seminarunterlagen und Entgiftungspräparate, tägl. 2 x Yoga und Meditation und auf Wunsch Einzelgespräch. Lebensmittel für die ersten Aufbau-tage zuhause werden am letzten Tag verteilt. Je nach Bedürfnissen der Teilnehmer und Wetterlage werden Spaziergänge – auch zu Kraftplätzen, Stadtführung in Salzburg, Besuch der Rupertustherme oder auch Videoabende mit guten Filmen, gemeinsames Singen, Spiele oder auch Vorlesen organisiert. Außer beim Besuch der Therme entstehen dabei keine weiteren Kosten.

Teilnahmebedingungen: einigermaßen stabile physische und psychische Verfassung, kein Untergewicht, kurze Rücksprache mit dem Hausarzt und (telefonisches) Vorgespräch mit der Seminarleitung.
Folgendes bitte mitnehmen: Badeanzug, gutes Schuhwerk, genügend Leibwäsche zum wechseln, Trainingsanzug, warme Kleidung! Lieblingslektüre und Musik, Hautlotion.

Seminarbeschreibung: Das Seminar richtet sich nach der Methode Dr. Lütznert ("wie neugeboren durch Fasten", GU-Verlag) und ist ein Nullfasten mit Tees, Frucht-Gemüsesäften und kalorienloser Gemüsebrühe.
Zur Vorbereitung sollten die Teilnehmer am Samstag möglichst fleischlos und am Sonntag nur noch Rohkost bzw. Obst Essen.

Das Seminar eignet sich auch ideal als Einstieg ins alternierende Fasten, mit dem man auf Dauer das Idealgewicht halten und physisch und psychisch einen sehr stabilen Zustand erreichen kann. Alles was dazu nötig ist lernen die Teilnehmer auf dem Seminar.



Tagesablauf:

1. Tag:

Ankunft bis 18 Uhr, Kennenlernen, Einführungsvortrag, leichtes Abendessen, Abendritual

2. Tag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Vorbereitung des Magen-Darm Traktes auf das Fasten in Theorie und Praxis

15.45 Uhr Nachmittagstee

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritual

3.-7. Tag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Sport, Floaten, Sauna, Einzelgespräche, Spaziergänge

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen

13 Uhr heißer Leberwickel

Danach zur freien Verfügung, spazieren, Floaten, Sport, Gespräch...

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch/gemeinsames Musikhören oder tönen oder Film ansehen, anschl. Meditation und Abendritual

8. Tag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Fastenbrechen,

9.30 Uhr wie geht's jetzt im Alltag weiter? Zusammenstellung eines Lunchpakets für die nächsten Tage, Schlußreflexion

Leichtes Mittagessen (Kartoffelsuppe)

13 Uhr Ende des Seminars.

Termin

02.-09.. August 2020

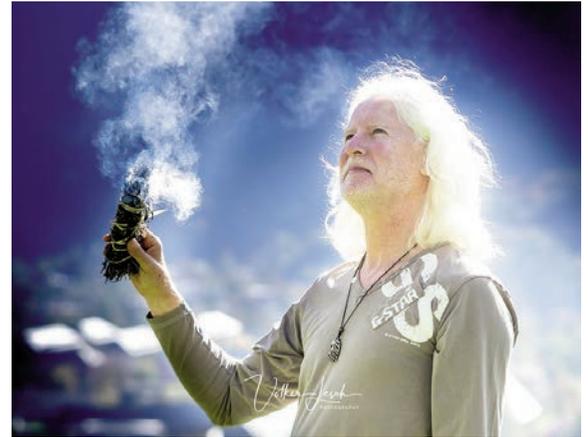
Sondertermine - auch Einzeltermine - auf Anfrage

28. - 30. August

Reise zur Anderswelt des Untersbergs

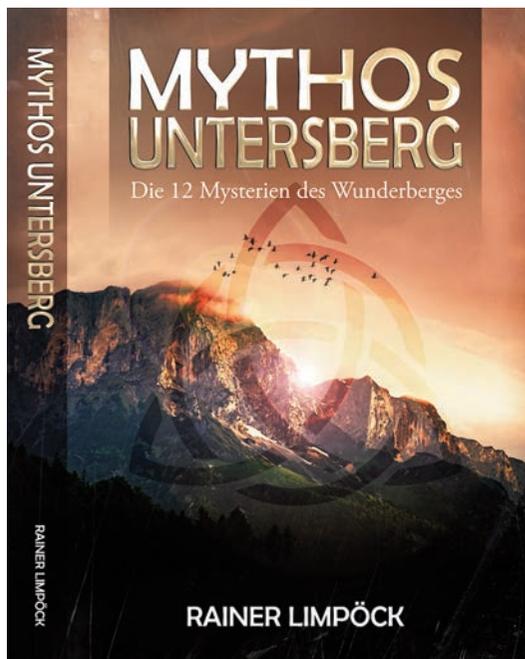
Leitung: Rainer Limpöck/Michael Gentschy

Wir freuen uns sehr, daß wir Rainer Limpöck, den Autor des Buches "die Zauberkraft der Berge" für diesen Workshop gewinnen konnten. Wer sonst als er, der inzwischen 4 weitere Sachbücher über den Untersberg "Mythos Untersberg", "Hoch und heilig", "der Untersbergcode" und im Jahr 2019 "Mythos Untersberg - die 12 Mysterien des Wunderberges" sowie die drei Wanderführer "Magisches Berchtesgadener Land" und "Magisches Salzburger Land (Teil 1 und 2)" veröffentlicht hat, könnte uns besser mit dem Geist des Untersbergs bekannt machen. Am Freitagabend wird er mit dem Vortrag „Mythos Untersberg“ – Bedeutung des Untersbergs als heiliger Berg beginnen.



Während des Seminars werden wir

- Schutzkreise ziehen
- jodeln: den Alpererjodler zur Anrufung der Vier Winde, Der Krafttiere und der Ortsgeister erlernen
- beten: der Untersbergbethruf (das Ur-Gebet)
- die mythologischen Wesen des Berges Und ihre Bedeutung kennen lernen
- uns auf eine Trancereise zum Klang von Rainers Schamanentrommel begeben
Das Untersbergmantra singen.



Ablauf:

- Freitag: Ankunft 18 Uhr, Abendessen und Vortrag über den Untersberg von Rainer Limpöck
- Samstag:
10 – 12 Uhr: Rainer Limpöck – Einführung in die Mythologie, die Schamanische Reise, den Alperer-Jodler und den Untersbergbethruf
14 - 18 Uhr: Rainer Limpöck – Fahrt zu einer Höhle am Untersberg Kontaktaufnahme mit dem Untersberggeist (schamanische Reise)
Abends Powerpointpräsentation über Kraftplätze in der Region
- Sonntag: Je nach Wetterlage und Teilnehmerinteresse bzw. -kondition Auswahl eines oder mehrere Kraftplätze und Wanderung mit Ritualen und Brotzeit.

Seminargebühr 230 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person
2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

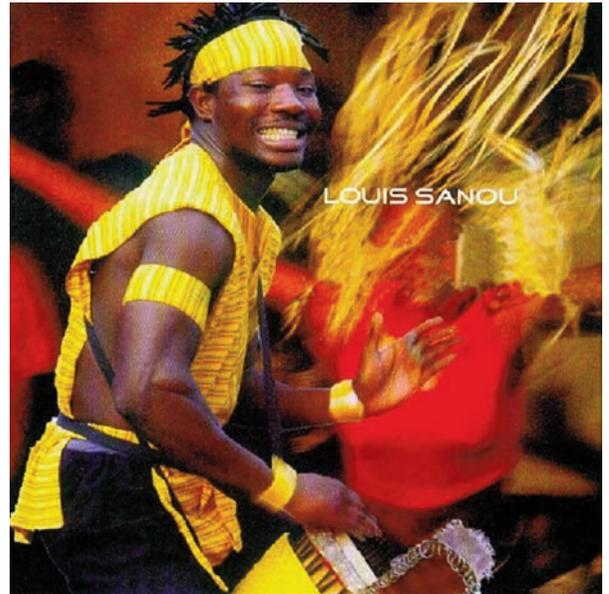
Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de

19. – 29. September

Afrikanischer Tommelworkshop in Marokko

**11 Tage Kombireise mit Djembekurs und
Trommeln in Marrakesch, in den Oasen
und in der Wüste und Ausflügen und
Begegnungen mit Gnawa und
Berbermusikern**

Referenten: Louis Sanou/Michael Gentschy



Marokko ist ein Land zwischen den Kontinenten, zwischen Schwarzafrika und Europa. In Marrakesch schlägt das Herz des Orients und diese pulsierende Stadt ist leicht und günstig von Europa aus zu erreichen. Ein idealer Ort für die Begegnung der Kulturen mit Djembeworkshop und reichhaltigem Kultur- und Ausflugsprogramm.



Über Louis Sanou:

Der bekannte Djembe- und Balafonspieler Louis Sanou, geboren 1982 in Burkina Faso, stammt aus einer westafrikanischen Jeli Familie (Griot), wo das Geschichtenerzählen und Musizieren mit traditionellen Instrumenten wie der Baara (eine mit Ziegenfell bespannte Kalebassentrommel) und Lunga (Talking Drum) seit jeher als Familienberuf ausgeübt wird.

Seit seinem siebten Lebensjahr ist Musik der Lebensinhalt von Louis Sanou. Nachdem er bei seiner Familie das Baaraspielen erlernte, studierte er mit dem großen Meister Soungalo Traoré das Balafon bis zur Perfektion. Zur gleichen Zeit lernte er das Djembespielen zusammen mit seinem älteren Bruder Felix Sanou.

Seit 2003 lebt er in Österreich und spielt seither bei namhaften Musikern. Um nur einige Projekte zu nennen:

Martin Grubingers „The Percussive Planet“: zahlreiche Konzerte weltweit sowie Auftritt beim Eurovision Song Contest 2015 in Wien, André Hellers „Afrika-Afrika“, Filmmusik für "Sherlock Holmes - A Game of Shadows“

Michael Gentschy: In Bad Reichenhall betreibe ich das Floating- und Retreatcenter Mountainfloat. In Marokko leb ich nicht nur gern - fast die Hälfte des Jahres - sondern ich betreibe dort auch ein kleines Gästehaus in der historischen Medina und organisiere Kleingruppenreisen und Workshops in Marokko. Ich habe dieses friedliche Land und seine wunderbaren und toleranten Menschen in den vergangenen Jahren sehr gut kennen und lieben gelernt und teile gern meine Erfahrungen, Emotionen und Wissen mit meinen Freunden und Gästen.



Es ist eine Reise in die bunte musikalische Welt Nord- und Westafrikas mit etwa 2,5 Stunden Djembeunterricht täglich, Besichtigungsprogramm in Marrakesch, Begegnungen mit traditionellen Gnawa- und Berbermusikern, 3 Tagen Aufenthalt in der traumhaften Ökoase von Timidarte und einer Nacht im Wüstencamp mit Trommeln am Lagerfeuer. Von Marrakesch fahren wir entlang der historischen Karawanenstraße Richtung Timbuktu, haben Begegnungen mit authentischen Berbern und besichtigen interessante Ksars, Karawansereien und Kasbahs. Jeder Teilnehmer erhält eine Djembe, die im Kurspreis enthalten ist und mit nachhause genommen werden kann.



Die Flüge müßt du dir bitte selbst buchen. Je früher dies geschieht, desto günstiger ist die Reise. (Ryanair/Laudamotionab Memmingen oder Wien ca 130 €) Flughafentransfer organisieren wir zum Selbstkostenpreis von 15 € pro Taxi

Termin: von 19. bis 29. September 2020

Preis für das komplette Seminar incl. Vollpension/ DZ und Djembe: 1280,-
Einzelzimmerzuschlag 250 €

Anmeldung zum Seminar bei **Michael Gentschy:**
+49 151 18207270, info@mountainfloat.de

Fragen zur Musik und Klang bei **Louis Sanou:**
Tel: +43 677 635 023 19
Tel: +49 176 43537047
Website: www.louis-sanou.com
E-Mail: louissanou@hotmail.com

Weitere Reiseinfos gern auf Anfrage.
Wir werden versuchen alle TeilnehmerInnen bei einer gemeinsamen Vorbereitungsbesprechung anlässlich des Jembekures in Bad Reichenhall am 27./28. Juni kennen zu lernen.



Anmeldung Reise bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de
Fragen zur Musik und Klang bei Paul Freh: info@paulfreh.com, +43 650 623 7866



13. – 24. Oktober

Zauber der Stimme – Magie des Orients

10 Tage Marokko mit Obertongesang, liebevoller Stimmerfahrung und Mantrasingen

Referenten: Paul Freh/Michael Gentschy

Unser erster Fokus...

Das Erlernen des Obertongesanges von Grund auf. Jeder, der mit seiner Stimme sprechen kann, lernt den Einstieg in den Obertongesang. Es sind weder gesangliche Vorkenntnisse noch Notenlesen wichtig. Du lernst deine Stimme und die Stimmen anderer mit offenen Ohren zu hören – und zu spüren. Das ist das Fundament auf dem wir Obertongesang mit ganz grundlegenden Techniken entwickeln.

Unser zweiter Fokus...

Achtsamer Umgang miteinander und mit unseren Stimmen. Zeit für Klang. Zeit für Gesang. Zeit für Stille. Sowohl in Marrakesch, als auch in der Oase haben wir die Gelegenheit miteinander zu Singen und zu Lauschen. Wir erfahren wie Klang und Gesang auf uns Menschen wirken. Dazu gehört auch das gemeinsame Singen und Lernen von Mantras und Chants.

- 🌴 Singen & Besungen werden
- 🌴 Verbinden mit Intuition & Vertrauen
- 🌴 Hintergrundwissen aus Psychologie & Akustik



Paul Freh: Ich lebe als Vater, Musiker und Sänger in Salzburg. Im Atem ist mein Zuhause: Wind-Instrumente, Stimme... Obertongesang lehrt mich noch immer die Feinheit und Tiefe des Lauschens. Mein Lebensweg zeigt mir, beim Singen "wenig zu tun" und denn doch tief im Klang zu sein. Diese Qualität leitet mich bei Konzerten, Klangreisen und Seminaren. Das Berühren von Menschen mit Musik und Stille ist der rote Faden, der sich durch mein Leben spinnt. Naturerfahrung und gemeinsames Mantra-Singen zeigen die Bedeutung des JETZT. Der achtsame Umgang mit jedem Menschen und mit mir selbst liegen mir dabei sehr am Herzen.

Michael Gentschy: In Bad Reichenhall betreibe ich das Floating- und Retreatcenter Mountainfloat. In Marokko leb ich nicht nur gern - fast die Hälfte des Jahres - sondern ich betreibe dort auch ein kleines Gästehaus in der historischen Medina und organisiere Kleingruppenreisen und Workshops in Marokko. Ich habe dieses friedliche Land und seine wunderbaren und toleranten Menschen in den vergangenen Jahren sehr gut kennen und lieben gelernt und teile gern meine Erfahrungen, Emotionen und Wissen mit meinen Freunden und Gästen.



Eine vielseitige Reise in die Wahrnehmung, ein Schritt in die Spiritualität. Wer möchte kann am Morgen mit Michael auf der Terrasse Yoga machen und meditieren.

Wir singen vor allem morgens und abends. Um die Mittagsstunden, die im Oktober nicht mehr heiß sondern angenehm warm sind, entdecken wir mit Michael Gentschy Marrakesch – eine der faszinierendsten Städte der Welt abseits der großen Touristenströme. Michael ist der Leiter des Gästehauses in dem wir wohnen.



In Timidarte, dem Oasendorf im Draa-Tal am Rande der Sahara, werden wir von Einheimischen in das Leben in einer Oase eingeführt. Wir lernen diesen fragilen Lebens- und Kulturraum kennen und verbringen genußvolle Stunden mit Wüstenwind, Vogelgesang und unseren eigenen Tönen. An diesem stillen Ort bleiben wir fünf Tage und schlafen in einer Lehmurg (Kasbah)



Das Singen und Sein im Grün der Oase, in einer historischen Sufihalle und unter dem abendlichen Sternenhimmel sind Geschenke.

Ein Abend ist fix reserviert für ein Obertonkonzert, einen Abend dürfen wir am historischen Dorfplatz verbringen.

Für Veganer und Vegetarier ist Marokko ein Paradies, da es die beiden landestypischen Gerichte Couscous und Tajine immer wunderbar mild-exotisch gewürzt in der Basisversion vegetarisch gibt. Marokko ist ein friedliches und sicheres Reiseland. Es steht im Global Terrorism Index weit besser als Deutschland da in etwa gleichauf mit der Schweiz.

Die Flüge mußt du dir bitte selbst buchen. Je früher dies geschieht, desto günstiger ist die Reise. (Ryanair/Laudamotion ab Memmingen oder Wien ca 130 €) Flughafentransfer organisieren wir für 5 € pro Person



Termin: von 13. bis 24. Oktober 2020

Preis für das komplette Seminar incl. Vollpension/DZ: 1445,-
Einzelzimmerzuschlag 250 €

Anmeldung zum Seminar bei **Michael Gentschy:**
+49 151 18207270, info@mountainfloat.de

Fragen zur Musik und Klang bei **Paul Freh:**
info@paulfreh.com, +43 650 623 7866



***Weitere Reiseinfos gern auf Anfrage.
Wir freuen uns darauf alle TeilnehmerInnen bei einer gemeinsamen
Vorbereitung kennen zu lernen.***

Anmeldung Reise bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de
Fragen zur Musik und Klang bei Paul Freh: info@paulfreh.com, +43 650 623 7866

04. – 06. Dezember

“Stille Zeit”

**Zwei Tage gemeinsam schweigen,
meditieren,
Yoga mit Impulsen und
Einzelgesprächen**

Leitung: Michael Gentschy

Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten: 210 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro
Nacht/Person im EZ 55 Euro

2 leichte vegetar. Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag



Ablauf:

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach Denkanstöße für die Zeit des Schweigens
21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 spirituelle Impulse und Meditation

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Nada Brahma Meditation

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen und Beantwortung von Fragen der Teilnehmer

21 Uhr Meditation und Abendritual

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr Spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Pranayama zur Vorbereitung auf die
Meditation,

2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Gesprächsrunde und Abschlussmeditation



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de