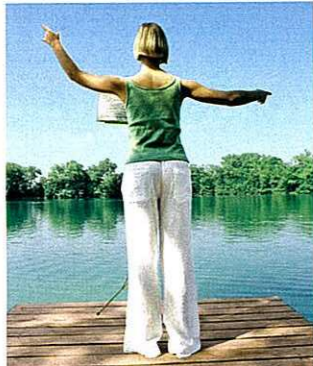


Friederike (45), Heilpädagogin aus Nürnberg

Am Watt entdeckte ich die Stimme



Der „Kunze-Hof“ liegt bei Seefeld am niedersächsischen Wattenmeer

Die Woche auf dem „Kunze-Hof“ an der Nordseeküste war Entspannung pur. Inmitten eines weitläufigen Parks mit alten Bäumen und Badesee lernte ich jeden Tag neue Facetten meiner Stimme kennen. Unsere Gruppe machte Atem- und Gesangsübungen, meditierte und ließ sich am Wattenmeer den Wind um die Nase wehen. Wir begannen mit einfachen Mantras – am Ende des Kurses sangen wir sogar mehrstimmig im Chor. Seitdem ist der Gesang ein fester Bestandteil meines Lebens. **6 Übernachtungen mit Vollpension vom 3. bis 10. oder 10. bis 17. August ab 775 Euro/Person.** Buchung über www.skr.de, mehr Infos: www.kunze-hof.de

Der Wind bläst kräftig übers Wattenmeer. Wer aufs Wasser schaut, verliert alle Scheu – und singt einfach drauflos

FOTOS: GETTY IMAGES (2); STRANDPERLE (2); CORBIS; TOBIAS GERBER/LAIF; PRIVAT (2); PR. TEXT: AILEEN TIEDEMANN

Susanne (40), Dozentin aus Bonn

Die Gedanken flossen mir aus der Feder

Das Schloss Heinsheim mit seinem großen Parkgelände im Neckartal war für mich der ideale Ort zum Schreiben. Hier fand ich die nötige Ruhe, um meine Gedanken zu Papier zu bringen. Jeden Morgen machten wir eine Stunde Tai-Chi, bevor wir mit den Schreibübungen begannen. Unser Motto: „Der erste Gedanke ist der beste Gedanke.“ So gelang es uns, die Ideen ganz unverkrampft fließen zu lassen. Zwischendurch meditierten wir, wanderten am Neckar entlang und genossen jeden Abend ein Dreigänge-Menü im Gourmetrestaurant des Schlosses. **6-tägiger Kurs „Der Weg des Schreibens“ bei Schriftstellerin Liane Dirks ab 795 Euro/Person.** Buchung über www.skr.de



Schloss Heinsheim stammt aus dem 18. Jahrhundert und ist heute ein Hotel

Schiller, Wieland, Hölderlin: Scheinbar wird man im Neckartal – wie hier bei Besigheim – automatisch zum Dichter