

Synfonia me ton ilio

συνφωνία με τον ήλιο

Ich klinge zusammen mit der Sonne

3. Kreta GesangsRetreat *Stimm-Intensivwoche*

12. - 19. Oktober 2026 - Montag 17h bis Montag 12h

12 TeilnehmerInnen sind willkommen! Der Kurs wird ab 6 TeilnehmerInnen durchgeführt!
Zwischen 3 und 6 TeilnehmerInnen biete ich ein Spezialprogramm an!

mit Amanda Manda Seiler
Sängerin und Gesangspädagogin / Schweiz



MeeeeerZeit für Gesang:

Herzlich gerne öffne ich die Tore für eine 3. Stimm-Intensivwoche auf Kreta – seit 12 Jahren meine zweite Heimat - in einem kleinen Familienhotel mitten in einem wundervollen Garten am Meer, nahe der mittelalterlichen Stadt Rethymno. Eine Woche MeeeeerGesang in der Gruppe und in Einzelarbeit, mit individuellen Einzel-Massageterminen beim kundigen Masseur Manoli Kapetanakis. Inmitten des griechischen Lebens, der kretischen Sonne, des Meeres und der Winde die eigene Stimme entfalten, tief durchatmen, den Körper als Instrument erleben und Inspiration für neue Lebenskraft schöpfen. Das Retreat ist für junge bis ältere Menschen geeignet, die sich freudig auf eine ganzheitliche Stimmentwicklung einlassen möchten - für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Kosten: 1700.- im Doppelzimmer / 1950.- im Einzelzimmer

Der Betrag beinhaltet: Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche/WC/Balkon und Frühstück, Kurswoche (täglich Gruppenunterricht ca. 3Std.) und innerhalb der Kurswoche 2x30 Min. individueller Gesangsunterricht bei Amanda, 2x60Min. Massage bei Manolis, 4x Abendessen und einen Ausflug. Der Flug nach Kreta (Direktflug ca. 3Std) muss selbständig gebucht werden. Flughafen: Heraklion und Chania. Transfer mit einem Bus vom Flughafen direkt zum Hotel kann die Hotelleitung organisieren: ca. 2 Stunden, 50€ Hin- und Rückfahrt. Oder Taxi: ca. 1 Stunde, 100€ (eine Fahrt)

Anmeldung: bis spätestens am 31. August 2026 (aber gerne so früh wie möglich!)

Bitte vor der Flugbuchung mit mir Kontakt aufnehmen!! Flüge suchen über Skyscanner, dann direkt bei der Fluggesellschaft online buchen! Gerne könnt ihr auch einige Tage vor- oder nach dem Retreat im Hotel sein (ich kann Euch auch da das Zimmer reservieren!)

Information und Anmeldung: Amanda Manda Seiler, Marktgasse 19, 1880 Bülach

amanda@ljouba.ch / 079 349 96 36

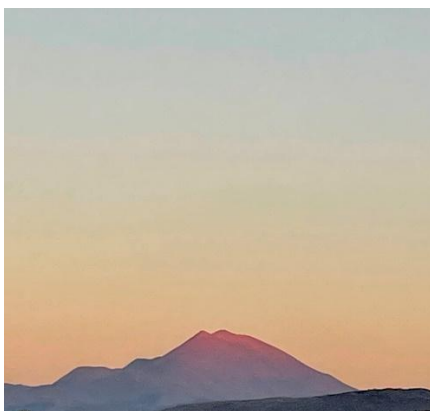
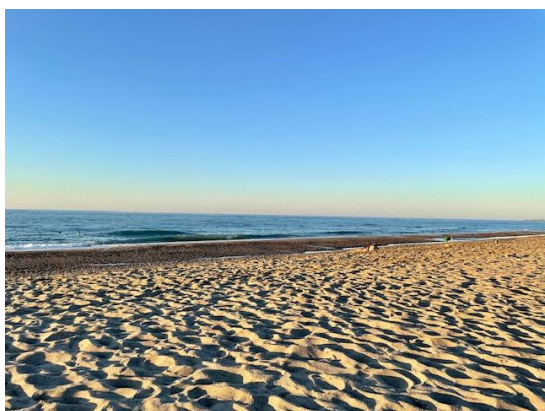




An der kretischen Nordküste, nahe der mittelalterlichen Stadt Rethymno, steht das wundervolle Familienhotel und wird sehr gastfreundlich von den zwei Schwestern, Chrisoula und Vasilia, und Chrisoulas Sohn Manoli geführt. Das Hotel hat 17 Zimmer, 10 davon zur Meerseite, 7 Zimmer zum Garten und Pool hin. Das Hotel steht in einem zauberhaften Garten mit Pool und Tennisplatz.

Alle Zimmer sind mit guten Matratzen, Bad/WC, Kühlschrank, Balkon, Moskitonetz und Klimaanlage (kühlen&heizen) ausgestattet und werden sehr sauber gehalten. Das Frühstück im Hotel ist einfach, aber frisch und köstlich.

Die griechische Familie ist sehr gastfreundlich und heisst
 Euch herzlich willkommen!





Der Hotelgarten mit hohen Bäumen, lautstarken Zikaden und Vogelgesang und einer grossen Wiese, trennt das Hotel vom Meer. 5 Fussminuten entfernt liegt der längste Strand von Kreta. Kieselsteine und Sand wechseln sich ab. Die hotelnahe Taverne Volcano lädt zu Trunk und Essen ein und vermietet auch die eigenen Liegestühle zum Ruhen und Sonnenbaden (jedoch je nach Wetterlage im Oktober nicht mehr offen). Der Strand eignet sich für lange Spaziergänge und unsere *Morgen-Atemstunde* am Meer.





Die Blumenfülle in Kreta ist enorm reichhaltig und blüht und leuchtet auch im Oktober kräftig. Das Wetter im Oktober ist Glücksache ... Kreta-Wetter ist unbeständig, im Oktober aber noch oft schön. Es kann sehr warm sein, aber auch kühl und windig. Auch das Baden im Meer ist im Oktober durchaus möglich und das Meer kann noch warm sein. Wenn aber eine kalte Meeresbrise weht, kann es hohe Wellen geben und das Baden ist nicht möglich. Der Duft von Meersalz liegt aber bei warmem oder kaltem Wetter immer in der Luft und tut den Atemwegen wohl.



Komm nach Kreta und öffne Dein Herz – Manoli
Foto: Manoli&Katerina (seine Frau) und Amanda

Für einen singenden Menschen ist der Körper das Instrument. Für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Elastizität, Selbstfürsorge und lebendigen Bezug zum Körper erachte ich eine gute MASSAGE als grosse Unterstützung im Prozess mit der eigenen Stimme. Manoli Kapetanakis ist ein kundiger und wissender Masseur mit über 30-jähriger Berufserfahrung. Manoli hat exakte Kenntnisse von der menschlichen Anatomie und bietet eine klassische Massage an, die von Ayurveda, Fussreflex, Chiropraktik, etc. inspiriert ist. Alle KursteilnehmerInnen bekommen innerhalb des Kurses 2x60 Min. Massage von Manoli. Die Massagen von Manoli sind wunderbar und hilfreich, um eine gute Verbindung mit dem eigenen Körper zu bekommen. Manoli ist mit Leib und Seele Grieche und somit macht er seine Massagen oft `tanzend` zu griechischer Musik. Die Massagen sind wichtiger Bestandteil des Retreats!

> Wer keine Massage möchte, bitte mit mir vor dem Retreat sprechen!





Unser Hotel steht unmittelbar an der nordischen Meeresküste in einem Vorort von Rethymno (20 Min. mit dem Ortsbus oder 10 Min. mit dem Taxi entfernt).

Rethymno ist eine wunderschöne mittelalterliche, kretische Kultur- und Universitäts-Stadt und lädt zum Verweilen und Entdecken ein. Die vielen schönen Geschäfte verzaubern Auge, Herz und Portemonnaie.



Das Hauptinstrument der kretischen Musik ist die Lyra und natürlich der Gesang. Die kretische Musik nimmt eine eigene Stilrichtung in der griechischen Musik ein. In der griechischen Kultur hat die Volksmusik und auch der traditionelle Tanz einen hohen Stellenwert, Singen und Tanzen tut hier fast jeder Mensch > Sorbas lässt grüssen! Ich hoffe, wir können ein Livekonzert erleben.

Eine meiner Lieblings-CDs ist kismet, mit dem wunderbaren kretischen Lyraspieler Stelios Petrakis:

https://www.youtube.com/watch?v=0EeRBgqJHks&list=PLiN-7mukU_RGe9rlTp8PFH11qWzyxy_H



Erstaunt war ich das erste Mal vor 12 Jahren, als ich durch eine Gasse in Rethymno ging und 'mein' indisches Kleidergeschäft entdeckte - ausgerechnet Indien in Kreta, ich, die ich mit der indischen Kultur sehr tief verbunden bin. Die wunderschönen Baumwollkleider des DREAM OF SHIVA Kleiderhandels waren eine wahre Freude für mich. Ari, mein inzwischen lieb gewordener indischer Freund in Kreta, hat vor über 30 Jahren diesen Kleiderhandel mit viel Engagement begonnen aufzubauen. Die wunderschönen Kleider werden in Kreta entworfen, in Indien hergestellt und in Rethymno und in Boutique's in ganz Europa verkauft. Ein Besuch im Rethymno-Geschäft ist also somit ein 'Muss'. Ari heisst Euch herzlich willkommen.





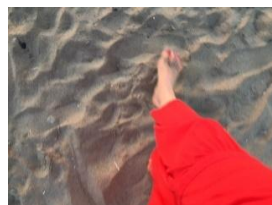
Vor 12 Jahren habe ich nichtsahnend eine Woche Kretaferien gebucht und es wurde fortan mein zweites Zuhause. Eins hat sich zum anderen gefügt und das kretische Leben, das in der Fülle des Gesanges und der Musik lebt, sowie die Sonne im Herzen der Menschen haben es mir angetan. Das besondere LICHT in Kreta lässt vieles, was Innen und Aussen ist, lebendiger erscheinen. Hier erhole ich mich und hier gewinne ich Kraft und neue Inspirationen für meine Gesangsarbeit.

Seit über 30 Jahren gebe ich mich voll und ganz meiner Gesangsarbeit hin und entwickle immerwährend neue Kursthemen und Inhalte. Somit ist der Wunsch gewachsen auch hier an diesem besonderen Ort einen Kurs zu geben und die Menschen im GESANG in dieses kretische Leben einzuladen.

Vielleicht fühlst Du Dich zum Kreta-Retreat angesprochen?

Diese griechische Atmosphäre trägt dazu bei, die eigene STIMME zu entwickeln und sich als Mensch der Lebensfülle zu nähern und sich rundum wohl zu fühlen. Von Herzen willkommen, hier heisse ich Amandalinika (Spass).

Wer mich nicht kennt, kann sich über meinen beruflichen Lebensweg auf meiner Homepage informieren:
<https://www.ljouba.ch/vita.html>



ο ήλιος κυλάει μέσα από τη φωνή μου - ο ήλιος kyláei méssa apó ti foní mou
Die Sonne durchströmt meine Stimme

Kursinhalte

Ich klinge zusammen mit der Sonne oder, die Sonne durchströmt meine Stimme - sind Leitsätze dieser Kurswoche in Kreta. Die SONNE-ILIOS ist das grosse Mysterium von Licht und Leben und durchflutet immerwährend Geist, Seele und Materie. Kreta ist ein Sonnenzentrum und beleuchtet alle Wege des Lebens und der Liebe im Herzzentrum der Menschen. Meerzeit für Gesang heisst auch, sich eine Woche in dieser besonderen Atmosphäre des griechischen Lebens ganz auf die eigene Stimmentwicklung einzulassen und den Körper als Instrument, als Haus, als Tempel wahrzunehmen. Einfach SINGEN ist schon viel, aber nicht genug - die Seele muss singen, der Mensch darf sich zu einem sonnenhaft ausstrahlenden und musikalischen Wesen hin entwickeln.

Für einen singenden Menschen ist die aufrechte Körperhaltung Grundlage sowie Innen- und Aussenraum ins Gleichgewicht zu bringen. Den lebendigen ATEM ins Bewusstsein zu rufen ist die Brücke, der Zauber und das Geheimnis. Wenn Du Deinen Körper als Dein Haus gut und mit heiterer Fürsorge ins Bewusstsein rufen kannst, wird er Dir die ganze Unterstützung für Deine STIMME bieten. Die STIMME in einem warmen und geöffneten Körper zu `dehnen`, bringt einen grösseren Stimmumfang, macht die Sprech- und Singstimme runder und kräftiger und macht Lust auf Melodie und Stimmimprovisation. Wir singen einfache griechische Lieder und mehrstimmige Gesänge aus verschiedenen Kulturen, die das Herz erfreuen. Eine heitere und konzentrierte Unterrichtsstimmung ist Leitfaden. HINGABE ist die Grundlage allen Lebens.



Tagesablauf

8-9 Uhr am Strand:

Atem- und Bewegungsübungen, Meditation, Lied

9.30 Uhr im Hotel:

Frühstück

11-13 Uhr im Hotel:

In der Gruppe: u.a. Grundlagen der Stimmbildung und der sängerischen Atem- und Körperarbeit, Lieder singen, Hintergrundinformationen zu Gesang und Stimme, Austausch.

(am Ende der Kurswoche schnüren wir ein ca. 20 Min. Stimmtrainings-Päckli für den Alltag zuhause)

14-16 Uhr im Hotel:

Individueller Gesangsunterricht (allein). Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bekommt 2x in der Woche 30 Min. Gesangsunterricht. Wir arbeiten an individuellen Stimm-Atem-Körper Themen.

14-19 Uhr bei Manoli:

Individuelle Massage-Termine bei Manoli. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bekommt 2x in der Woche 60Min. Massage. (neu: im Hotel)

13-19 Uhr freie Zeit:

Wenn Du keine Gesangsstunde oder keinen Massagetermin hast, steht Dir die Zeit zur freien Verfügung.

19 Uhr Abendessen im Restaurant:

4x in der Woche werde ich für die ganze Gruppe in einem umliegenden griechischen Restaurant reservieren (Mo, Mi, Fr, So). Die anderen Abende stehen zur freien Verfügung.

Spezialprogramm: Freitag, ca. 10-20 Uhr Ausflug:

Ausflug an einen besonderen kretischen Ort.

(Transfer, allfälliger Museumsbesuch/Konzert und das Abendessen sind im Kursgeld enthalten.)

Kosten und Anmeldung: Anmeldung bis spätestens am 31. August 2026 > und natürlich, wegen Deiner und meiner Organisation, gerne so früh wie möglich.

Wenn Du Dich für den Kurs interessierst, nimm vor der Anmeldung zuerst mit mir Kontakt auf und ich setze Dich auf die Liste. Wenn die Mindestzahl von 6 TeilnehmerInnen auf der Liste stehen, werde ich Dich informieren und Du kannst Dich dann gerne umgehend definitiv bei mir anmelden und den Flug buchen – ich hoffe, dies erfolgt spätestens Ende Juni 2026.

1700.- (CHF) im Doppelzimmer / 1950.- (CHF) im Einzelzimmer

Der Betrag beinhaltet: Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche/WC/Balkon und Frühstück, Kurswoche (täglich Gruppenunterricht ca. 3Std.) und innerhalb der Kurswoche 2x30 Min. individueller Gesangsunterricht bei Amanda und 2x60Min. Massage bei Manoli, 4x Abendessen und einen Ausflug.

Der Flug nach Kreta (am besten ein Direktflug, ca. 3Std.) muss selbständig gebucht werden und kostet aktuell ca. 400.- bis 700.-. Ich bin bei der Flugbuchung gerne behilflich. Flughafen: Heraklion und Chania. Transfer mit einem Bus vom Flughafen direkt zum Hotel kann die Hotelleitung organisieren: ca. je 2 Stunden, 50€ Hin- und Rückfahrt (Dieser Betrag ist im Kursgeld nicht enthalten und muss am ersten Tag in bar bei der Hotelleitung bezahlt werden). > Oder wir bestellen gerne für Dich oder in einer Fahrgemeinschaft ein Taxi (1Std Fahrtzeit: 100€ Flughafen-Hotel)

Einzahlung:

PostFinance: CH21 0900 0000 8767 2922 4

Amanda Seiler, Marktgasse 19, 8180 Bülach

>mit der Anmeldung und der Anzahlung von 500.- gilt Deine Anmeldung als definitiv! Spätestens bis am 31. August 2026, ist die Restzahlung des Kursgeldes fällig.

Bei Ausfall oder Krankheit kann das Kursgeld nach der Anmeldung und der Anzahlung nicht rückerstattet werden. Auch die Restzahlung von 1200.- oder 1450.- muss einbezahlt werden. Es kann eine Ersatz-TeilnehmerIn gestellt werden. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Anmeldung:

Nach der schriftlichen Anmeldung via Mail amanda@ljouba.ch bekommst Du eine Kursbestätigung und die ersten Detailinformationen (Kreta-Hoteladresse, Packliste, etc.). >**bitte bei der Anmeldung angeben:** Name, Vorname, Adresse, Tel., Mail, Alter, Essensvorlieben (Vegetarisch, Unverträglichkeiten, ...), Flugdatum&Zeit (hin und zurück), Transferwunsch, und ein paar Sätze zu dem Beweggrund Deiner Anmeldung zum Kreta-Retreat. > Falls Du Zusatznächte, vor- oder nach dem Retreat buchen möchtest, bei der Anmeldung angeben und ich werde Dir das Zimmer reservieren (ca. 80€ pro Nacht im Einzelzimmer, Zusatznächte sind bei der Hotelleitung bar vor Ort zu bezahlen).

>Deine Anmeldung gilt mit einer Anzahlung von 500.- als definitiv, (Angaben siehe oben).

>Bei Fragen kannst Du mir gerne ein Mail schreiben: amanda@ljouba.ch oder mich anrufen: 079/ 349 96 36



K a l i m e r a

***Ich freue mich auf Dich – herzlich willkommen auf Kreta!
Amanda und die griechischen Freunde***



***Was ist das? JASMIN - Eine kleine wundervolle weisse 5 blättrige Blüte ... viele
Sträucher hat es davon im Hotelgarten und sie verströmen einen
wundervollen und betörenden Duft ...***

EINATMEN - AUSATMEN - LÄCHELN ...