

[News](#)

News: Achtsames Singen und Gesundheitsanwendungen

Beigetragen von JNN am 18. Feb 2025 - 16:40 Uhr

Auf Juist findet erstmalig der Workshop „Elemente singen“ statt. Das Konzept dahinter vereinigt Themen der Achtsamkeit und der körperlichen Gesundheit. Durch die exponierte Lage mitten in der Nordsee sind auf Juist die natürlichen Elemente viel deutlicher spürbar, als auf dem Festland.

In diversen spirituellen Schulen wird gelehrt, dass jedes Element eine Verbindung zu uns hat und damit auch seinen Platz im Alltag.

Auf Juist findet nun mit „Elemente singen“ ein innovativer Workshop statt, der eine einzigartige Mischung aus Achtsamkeit und Gesundheit anbietet. Der Workshop ist eine kreativ-gesunde Auszeit vom Alltag mit großem Fokus auf physische und psychische Gesundheit.

Der Workshop „Elemente singen“ findet von 01. bis 04. April 2025 statt. Am Vormittag werden Lieder zum Element des Tages gesungen. Hierbei geht es darum, die Verbindung zu diesem Element und dem, was es repräsentiert, zu finden. Am Nachmittag wird eine passende Gesundheitsanwendung zum gleichen Element durchgeführt.

Die Workshop-Woche gestaltet sich so:

- Tag 1 – Luft: Songs wie „Blowin’ in the Wind“, nachmittags Atemübungen
- Tag 2 – Feuer: Songs wie „Down to the Earth“, nachmittags feuriger Saunaaufguss mit ätherischen Ölen
- Tag 3 – Erde: Songs wie „We Didn’t Start the Fire“, nachmittags Thalasso-spaziergang
- Tag 4 – Wasser: Songs wie „Down to the River to Pray“, nachmittags barfuß kneipen in der Nordsee.

Der Workshop kostet 380 € pro Person inklusive Materialien.

Der Workshop wird geleitet von Achtsamkeitscoach und Liedermacherin Astrid Hauke (Foto), die zuvor auf Juist auch im Rahmen der Achtsamkeitstage Kurse geleitet hat.

Alle Informationen und die Möglichkeit zur Buchung findet sich auf der Website [juist.de](https://www.juist.de):
<https://www.juist.de/erleben/veranstaltung/detail/workshop-elemente-singen-astrid-hauke>

TEXT: KURVERWALTUNG JUIST
FOTO: TIMO BLASCHKE

Article pictures

