

Bodypercussion trifft Bergwandern 04.–11. Mai 2024 auf der Strausberghütte im Allgäu



Liebe bodypercussion- und bergbegeisterte Frauen*,
Keo, Annette und Mütze laden Euch zu einer Woche der besonderen Art ein:

Bodypercussion und Bergwandern auf einer Hütte im Oberallgäu.

Eine Workshop-Reise in die Berge mit Wandern, Rhythmus und Gesang. Du brauchst keine besondere Voraussetzung außer Lust auf Gesang und Rhythmus - und gute Wanderschuhe.

In der einen Tageshälfte singen wir mit den Musiker*innen Keo und Annette mehrstimmige Lieder und spielen mit BodyPercussion: Klatschen, Schnipsen, Stampfen... Beats und Offbeats quer durch Körper und Stimme. Eine kraftvolle Mischung aus Groove und Sound, - ein Chor, der auch den Rhythmus macht!

Und in der anderen Tageshälfte unternehmen wir eine Bergtour von leichter bis mittlerer Länge und Schwierigkeit (je nach Wetter) mit Bergwanderführerin Mütze.

Am Ende unserer Woche haben wir die Möglichkeit, bei einem gemütlichen Hüttenabend das eine oder andere Workshop-Ergebnis zu präsentieren.

Wir haben für diese Woche die gesamte **Strausberghütte auf 1226m ü.M.** gemietet, die in dieser Woche für Tagesgäste geschlossen hat (strasusberghuette.de oder Instagram: Strausberghuette). Hüttenwirtin Heike und Hüttenwirt Reiner werden uns mit leckerem Frühstück versorgen und mit ausgezeichnetem vegetarischem und ayurvedischem Abendessen bekochen. Vom Frühstück bereiten wir uns Lunchpakete für unterwegs zu. Als Hausgemeinschaft auf Zeit helfen wir beim Auf- und Abdecken und beim Spülen mit.

Die Hütte hat 18 Schlafplätze: ein Lager mit einem großen Stockbett mit je 4 Matratzen nebeneinander unten und oben, sowie 5 Doppel-/Zweibettzimmer. Das Lager und alle Zimmer sind mit je einem Waschbecken ausgestattet, Dusche und Toiletten sind auf dem Gang. Da die Hütte Strom und Warmwasser mit Solarpanelen und Holz selbst produziert, ist Duschen für jede Frau* alle drei Tage möglich, an den anderen beiden Tagen ist Waschen mit Waschlappen angesagt – wie früher:-).

In der Hütte stehen uns zudem eine Stube mit Kachelofen, ein schöner, heller Seminarraum zum Proben, eine große Dachterrasse und ein Außengelände mit Terrasse und diversen Sitzgelegenheiten zur Verfügung.

Das Bergpanorama ist mega.

Direkt von der Hütte aus sind einige sehr schöne Wandertouren auf mittlerer Höhe möglich, bei entsprechendem Wetter auch eine Gipfeltour auf das Imberger Horn (1656m ü.M.) mit tollem Rundumblick über das Allgäu und die Allgäuer Hochalpen.

Wir freuen uns auf diese „Auszeit“ mit Euch!!

Keo Hundius, Annette Kayser und Birgit Mütze

(www.a-quadrat.org / www.birgitmuetze.de)

Kosten für Unterkunft, Vollpension, Honorare und Transfers vor Ort:

850 € bis 950 € (Details ab Mitte Januar 2024) bei 12 bis 15 Teilnehmerinnen*

An- und Abreise in Eigenregie oder als kostengünstige Gruppenfahrt nach/von Bahnhof Sonthofen.

Voranmeldung ab sofort möglich unter: annette@groove-hamburg.de