



### Unterkunft:



#### Kilmurvey House

Komfortables \*\*\* Gästehaus mit freundlicher Landlady und feiner Küche, 5 Minuten, vom schönen Sandstrand und 20 Minuten zum berühmten prähistorischen Dun Aonghasa.

#### Anmeldung möglichst früh, spätestens bis 15. Mai 2025,

Beschränkte Platzzahl, die Flüge sind günstiger, wenn man früh buchen kann. Wir werden die Durchführung bestätigen sobald wir 10 Anmeldungen haben.

Elizabeth Zollinger, Neumarkt 11, 8001 Zurich, [info@irish-culture.ch](mailto:info@irish-culture.ch)

# Du und deine Stimme im Einklang mit der Natur

Stimmimprovisation, Circlesongs und Wandern  
auf der irischen Insel Inis Mór, Aran Islands

20. – 27. Juli 2025



«Canticorpi»: Spielen mit Stimme und Körper, Improvisation und Circlesongs mit **Costanza Sansoni**, drinnen und draussen, an magischen Plätzen, am Meer und an den hohen Klippen, verbunden mit einfachen Wanderungen in unverdorbener Natur.  
**Sing für das Meer, für die Steine, für den Himmel, für Mutter Erde.**

#### Information und Anmeldung:

Elizabeth Zollinger, +41 44 2520918/77 5200136  
[info@irish-culture.ch](mailto:info@irish-culture.ch) / [www.irish-culture.ch](http://www.irish-culture.ch)

**Costanza Sansoni** arbeitet mit Stimme und Körper, inspiriert von der Methode „**Giocando la Voce**“, die **Oskar Boldre** im Laufe der Jahre entwickelt hat. Sie hat zahlreiche Workshops mit ihm geleitet und lernte auch von **Rhiannon's Methode „Vocal River und All the Way In“**.

In den vergangenen Jahren hat sie viele eigene Seminare und Kurse geleitet und hat ihre eigene Methode, „**Canticorpi**“, entwickelt, die auch die Körperarbeit miteinbezieht. Verschiedene Körper- und Atemübungen zu ausgewählter Musik helfen, Körper und Stimme zu verbinden und in einen Flow zu kommen.

Mit spielerischen Übungen führt sie uns in die Kunst der Gesangs improvisation ein, um einen spontanen, natürlichen Ausdruck und die Balance zwischen Kontrolle und Loslassen zu finden.

Mehr Info: [www.giocandolavoce.ch](http://www.giocandolavoce.ch) und [www.rhiannonmusic.com/vocal-river](http://www.rhiannonmusic.com/vocal-river).

Circle Songs sind angeleitete Improvisationen, inspiriert von Bobby McFerrin's Arbeit. Sie erinnern an das Weitergeben von alten Stammesgesängen.

Die Energien der verschiedenen magischen Plätze, die wir besuchen, werden in unsere -Arbeit einfließen.

**Ausser Freude am Singen braucht es keine besonderen Voraussetzungen für diesen Kurs.** Er ist für Menschen mit und ohne Erfahrung im Singen und in der Improvisation geeignet.

**Elizabeth** wird uns auf wunderschönen Wegen zu versteckten, magischen Plätzen führen.

#### Programm:

**1. Tag:** Individuelle Anreise bis Galway, Treffpunkt 16.45, Bus (50 Min.) und Schiff (45 Min.) auf die Insel, Transfer zum Kilmurveyhouse, Abendessen.

**2. Tag:** Morgen: Informationen Insel und Programm von Elizabeth, Einführung mit Costanza, erster Workshop, kurze Wanderung und Einkaufen in Kilronan, Essen in der American Bar.

**3. – 6. Tag:** Jeweils am Morgen 3 Std. singen, am Nachmittag leichte Wanderungen in der ursprünglichen Natur der Insel zu atemberaubenden Plätzen entlang hohen Klippen, weiten Sandstränden und zu alten Ritualplätzen, wo wir nach Lust und Laune weitertönen können. An einem Abend machen wir eine Singing Session, wenn möglich auch mit SängerInnen der Insel.

Das Programm wird dem Wetter angepasst, deshalb gibt es kein detailliertes Programm.

**7. Tag:** 12.00 Boot nach Rossaveal, Bus nach Galway, Beziehen der Zimmer im B+B, am Abend traditionelle irische Musiksession in einem der berühmten, alten Pubs.

**8. Tag:** Heim- oder Weiterreise

**Unterkunft:** im schönen \*\*\*Kilmurvey Guesthouse und in komfortablen B+B's in Galway.

**Sprache:** Costanza: einfaches Englisch, Elizabeth: Englisch und Deutsch.

**TeilnehmerInnen:** 10 - 16

**Kosten:** Im Kilmurveyhouse mit grossem irischem Frühstück: **im DZ CHF 1280 - 1510/ Euro 1140 – 1580**, je nach TeilnehmerInnenzahl und Wechselkurs.

**Reisekosten:** Flug Zürich-Dublin-Zürich: **ab 350 CHF** (nur Handgeäck, Stand Nov. 2024) Bus Dublin-Galway-Dublin: **ca. CHF 40.-**

Die Flüge können individuell gebucht werden, am günstigsten im Internet oder in jedem Reisebüro.

**Inbegriffen:** **6 Nächte im DZ** im Kilmurveyhouse, alle Zimmer mit Dusche/WC, mit grossem irischem Frühstück, 4 Abendessen in verschiedenen Restaurants.

Letzte Nacht in komfortablen B&B's in Galway im DZ, 20 Stunden Singen, alle gemeinsamen Transporte, Wanderungen und anderen Aktivitäten gemäss Programm.

**Nicht inbegriffen:** Reise (Flüge und Bus vom Flughafen Dublin), Lunch, restliche Abendessen, Getränke, Trinkgelder, Reise- und Unfallversicherung

**Zuschläge:** **EZ:** 6 Nächte Inis Mór, Kilmurveyhouse: **CHF 210.-**, in Galway: **CHF 40.-**. Zusätzliche Nächte in Galway und auf Inis Mór können gebucht werden. (die Zahl der EZ ist beschränkt, vor allem in Galway, früh buchen!).

#### Leitung und Organisation:



**Costanza Sansoni Baratella, Sängerin und Musiktherapeutin** erforscht das Potenzial ihrer Stimme in verschiedenen Tätigkeitsbereichen. Seit über zwanzig Jahren beschäftigt sie sich professionell mit Vokalimprovisation und Circlesongs. Als ausgebildete Musiktherapeutin und leidenschaftliche Zuhörerin des Anderen fördert sie die Entfaltung des grenzenlosen Ausdruckspotentials. Sie leitet Gesangs-, Bewegungskurse und Seminare (z.B. «Canticorpi»), auch im therapeutischen Kontext. Sie ist Mitbegründerin des italienischen Kollektivs «Canti in Cerchio» und von «The Well», einem globalen Netzwerk für Gesangs improvisation. Zurzeit singt sie in zwei Gruppen: «Cocoband» (italienische Lieder mit einem Hauch von Swing) und «Vocalia» (Vokalensemble unter der Leitung von Oskar Boldre, dessen Ziel es ist, das Stimmspektrum durch Improvisation innerhalb eines Repertoires von alter bis zeitgenössischer Musik zu erforschen). **costanzasansoni@gmail.com. Tel.: +41 79 7100383 oder auf Facebook**



**Elizabeth Zollinger (Organisation und Wanderungen):** Malerin aus Zürich, lebt seit 1974 teilzeitlich auf der Insel Inis Mór und ist stark mit der Insel, den Menschen und ihrer Kultur verbunden. So gründete sie 1996 in Zusammenarbeit mit InselbewohnerInnen das Projekt „Celtic Spirit“ mit dem Ziel, irisch-keltische Kultur zu vermitteln und einen sinnvollen Tourismus auf der Insel aufzubauen. Sie organisiert seit 26 Jahren Kulturwochen auf der Insel und auf dem Festland und hat viel Erfahrung im Leiten von Gruppen.