



Klang und Stille

Ein meditativer Tag für Stimme
und Herz

Die Pause

Weil viel geschehen kann
Wenn einmal nichts geschieht
Muss immer etwas geschehen
Damit nicht alles geschieht

Drum Lärm geschlagen
Dass er das Schweigen verschweige
Dass die unstillbare Stille
Uns nicht das Lautere zeige

Das Letzte, was man tut
Ist das Nichtstun verhüllen
Wenn die Unruhe ruht
Kann das Leere alles erfüllen

Erich Fried



mit Christian Suma Lerch
in Luzern

13. Dezember 2026

Klang und Stille

Ein meditativer Tag für Stimme und Herz

Die Stimme ist mehr als Klang – sie ist Schwingung, Resonanz, Ausdruck unserer innersten Bewegung.

An diesem Tag lade ich dich ein, durch spielerische Übungen mit den Schwingungen deiner Stimme Neues zu erleben. Dabei gibt es längere Momente der Stille, in denen sich der Klang nach innen fortsetzen und Du Deiner Essenz begegnen kannst.

Im Kreis teilen wir, was sich zeigt – Worte, Klänge oder einfach ein stilles Lächeln.

Dazu benutzen wir unter anderem bestimmte Silben, die dich dabei ausrichten und deine ganz eigene Stimmvibration – sei dies das Summen oder Tönen.

Wir werden zwischendurch auch das eine oder andere Lied zusammen singen

Kraftvoll und stärkend.

Lass dich tragen von deinem eigenen Ton.
Lausche der Stille dazwischen.
Eine Reise zu Dir selbst.



Leitung: Christian Lerch

Hirschengraben 35, 6003 Luzern
0041 41 240 52 72 - www.christian-lerch.ch

Dipl. Begleiter und Ausbilder in integrativer Imaginationsarbeit nach und bei Dr. Steven Gallegos Weiterbildung unter anderem in systemischem Familienstellen bei Dr. Victor Chu, Carola Castillo, Dan van Kampenhout, in zeremonieller Energiearbeit, Chakrareading bei G. Schuller, Ich habe bei Howard Bad Hand, Lakotaindianer (Medizinmann, Psychologe und Taoist) gelernt. Weiterbildung in Stimmarbeit nach Lichtenberg bei Darmstadt.

Wann: SO, 13. Dezember 2026

10:00 – ca. 16:30

Wo: Luzern

Kosten: 120.-

Offen für alle – keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung mit diesem Talon oder über meine Homepage: www.christian-lerch.ch

Ich melde mich für «Klang und Stille» am Sonntag, 13. Dezember 2026 in Luzern an.

Name: _____

,

Adresse: _____

Fon: _____

Email: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung später als 30 Tage vor dem Seminar, muss 50% des Betrages bezahlt werden. Später als 12 Tage ist der ganze Kursbetrag fällig.