

[PERSBERICHT]

Berne-Anders activiteit op maandag 3 april om 20.00 uur :

Meditatief Mantra zingen in de Abdijkerk

Workshop door muziekdocent Hanny van Doren

In de Goede Week vindt op maandag 3 april om 20.00 uur in de Abdij van Berne in Heeswijk-Dinther een avond meditatief mantra zingen plaats. Door muziekdocent en dirigente Hanny van Doren wordt dit mantra zingen in de vorm van een workshop aangeboden. Voor iedereen is het zonder voorbereiding of muzikale ervaring mogelijk om mee te doen. Gewoon luisteren naar de mantra's in de bijzondere akoestiek van de Abdijkerk mag ook.

Het doel van meditatief zingen is het creëren van een rustmomenten. Tijdens het meditatief zingen, worden de mantra's begeleid op piano en worden eenvoudige ritme-instrumenten zoals slagwerk, djembe en sambaballen gebruikt.

Hanny van Doren is muziekdocent en studeerde orgel en piano aan het conservatorium in Tilburg. Ze is actief als dirigente en geeft les in meditatief zingen. Tijdens het meditatief zingen besteed zij altijd aandacht aan gezond stemgebruik om ontspannen te kunnen zingen.

De avond begint om 20.00 uur in de Abdijkerk van Berne in Heeswijk-Dinther. De entree bedraagt € 10,- inclusief koffie/thee in de pauze. Aanmelden voor deelname aan deze avond kan eenvoudig door een mail te sturen naar : berne-anders@abdijsvanberne.nl.

Meditatief zingen

Wanneer je zingt kan dat heel veel rust geven. De focus ligt dan op de melodie en het ritme waardoor je alles om je heen even "vergeet". Datzelfde gebeurt bij het meditatief zingen.

Tijdens het meditatief zingen wordt veel gebruik gemaakt van mantrazingen. Mantra's hebben hun oorsprong in India en Tibet. Het zijn losse woorden of korte zinnen, met een positieve boodschap, die steeds worden herhaald. Juist het herhalen van mantra's wordt gebruikt als een vorm van Mindfulness om tot rust te komen.

Al de gebruikte melodieën zijn kort en eenvoudig. Daardoor zijn ze voor iedereen toegankelijk. Iedereen, met of zonder ervaring of muzikale achtergrond kan dan ook zonder voorbereiding deelnemen. Het motto : "Je mag meezingen. Gewoon even luisteren mag ook".

Hanny van Doren

Hanny van Doren is geschoold muziekdocent die ruim dertig jaar muziekles gaf op basisscholen. Creativiteit in Zingen, dansen en muziek maken op verschillende instrumenten kon zij daar in kwijt.

In 1991 rondde zij haar opleiding af aan het conservatorium in Tilburg, met als hoofdvak kerkorgel en als bijvak piano. Later haalde zij haar diploma Algemeen Muzikale Vorming (A.M.V.) heeft zij een dirigentencursus gevolgd.

Naast haar werk als muziekdocent was zij 40 jaar de vaste organist van het parochieel mannenkoor in Boekel. Zij dirigeerde een aantal jaren een koor en is op dit moment dirigent van wereldkoor Keskedee in Nuenen.

Zij zingt voor haar ontspanning zelf nog in verschillende vocaal ensembles waarmee zij bijzondere projecten uitvoert.

De avond begint om 20.00 uur in de Abdijskerk in Heeswijk-Dinther. De entree bedraagt € 10,- inclusief koffie/thee in de pauze.

Meditatief zingen is voor iedereen toegankelijk. Er is geen enkele muzikale- of zangervaring vereist om te kunnen deelnemen, iedereen is welkom. Aanmelden voor deelname aan deze avond kan eenvoudig door een mail te sturen naar : berne-anders@abdijskerk.nl.

[einde persbericht]

Noot voor de redactie:

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Werkgroep Berne-Anders:

Gerard van Reisen 06-20642432 of de Abdijskerk van Berne 0413-299299.

Bijlagen :

- Poster “Meditatief Mantra zingen” voor webpublicatie
- Persbericht in pdf-format
- Persbericht in Word
- Foto Hanny van Doren (vrij te gebruiken voor publicaties)

