

ATEM(RAUM) & KLANG

EINE BEGEGNUNG MIT STIMME ALS SELBSTAUSDRUCK

SEMINAR

Die Stimme ist ein wesentliches Element unseres Selbstausdrucks. Klang wird über das Bewusst-Sein für den Atem und die Atemräume moduliert. **Atmen heißt „lebendig sein“.**

Anhand gezielter Körper-, Atem- & Klangübungen aus der **Atemschule des Yoga** (*Pranyama*) und verschiedener Strömungen der **Stimmentwicklungsarbeit & Gesangstherapie** soll sich ein **erweiterter Erfahrungs- & Verständnisraum für den Atem** eröffnen.

Wir lernen, den natürlichen Atem zu formen, um vermehrt in den Genuss der wohltuenden **gesundheitsfördernden Eigenschaften** unserer Atemkapazität zu gelangen. Das „Füllen“ unserer auf diese Weise vorbereiteten Atem-Räume mit Klang setzt zudem **heilsame Schwingungen** frei, die das **Immunsystem und die Lebensfreude stimulieren**, und darüber hinaus zu **mehr Stimmvolumen & -ausdruck** zu führen.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Freude daran haben, ihre „**Innen-Räume**“ **atemtechnisch und stimmlich zu erkunden**.

Die **Motivationen** können dabei vollkommen unterschiedlich sein:

- ❖ **der Erstkontakt mit dem eigenen stimmlichen Selbstausdruck**
- ❖ **gesangliche Fortbildung**
- ❖ **Stimmmodulation (Sänger, Schauspieler, Lehrende)**
- ❖ **gesundheitliche Indikationen (z.B. Asthma bronchiale)**
- ❖ **Artikulationsstörungen etc.**

Es sind sowohl **Menschen mit als auch ohne Voraussetzungen** gerne gesehen.

Sie erhalten ein **Skript** zur selbstständigen Fortführung der wichtigsten Übungen im Alltag.

TERMINE 2020

- ❖ **So. 22. November 2020** **10.00 - 16.00 Uhr**

Ihre Investition beträgt **140,- €**.

Anmeldung bis 14 Tage vor Beginn.

KONTAKT



TIARA

praxis für naturheilkunde
& yoga-therapie

TIARA SABINE BIERMANN

Lehnerstr. 41

45481 Mülheim a.d. Ruhr

Tel. 02 08/37 10 29

Handy 0163/98 239 15

info@tiara-naturheilkunde.de

www.tiara-naturheilkunde.de