

STIMME IST MEHR ALS SPRECHEN UND SINGEN



WENN DIE STIMME STIMMT, STIMMT'S

“

Stimmarbeit ist ein Zugang zu höherer Belastbarkeit im Alltag, sie stärkt das Selbstwertgefühl und beflügelt Körper, Seele und Geist



Was wird trainiert: der gesunde Stimmgebrauch im Sitzen, Stehen und Gehen beim Sprechen und Singen - die plastische Artikulation, verbunden mit Körperresonanz - die Muskulatur der Stimme rundum den Kehlkopf in Bezug zur Wirbelsäule - die stimmliche Selbstfürsorge mit feinem Tönen durch Knochen, Gelenke und Körperräume als Selbstberuhigung - das spielerische Bewegen, Balancieren, Schaukeln sowie Lachen und Jauchzen, um das übermüdete Zwerchfell aus der Reserve zu locken und wieder in Schwingung, in den Eigenrhythmus zu bringen.



Zwei Konzepte kommen dabei zur Anwendung:

Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer /Muhar und die Funktionelle Entspannung (FE) nach Marianne Fuchs.



◆ Daten 2022 15. Jan / 12. Feb. / 19. März / 9. April / 28. Mai
Samstag 09.30 - 17.00 Uhr

◆ Ort Eschenbachstrasse 13, 6023 Rothenburg

◆ Leitung Irene Bucheli-Zemp

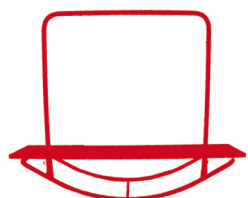
◆ Kosten CHF 200.00

◆ Anmelden jeweils 3 Wochen im voraus an: irene@buchelly.ch

◆ Mehr Info direkt bei der Kursleitung oder www.buchelly.ch



”



Die Tage sind einzeln zu buchen und werden angerechnet im Rahmen der AAP und FE - Weiterbildung
Bei einer allfälligen Absage muss ein Ersatz gefunden oder die Hälfte der Kosten bezahlt werden