

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

## Stimmtraining

### Singen, Atmen, Entspannen - mit Freude am Gesang

Unsere Stimme ist ein wunderbares Instrument. Oft wird sie viel und einseitig beansprucht.

Das Singen und die Stimmarbeit beinhalten viele wichtige und schöne Bereiche: die Entspannung (nur entspannte Muskulatur kann schwingen), das intensive Atmen (der Atem ist unser Handwerkszeug), die Körperarbeit (unser Körper ist unser Instrument) und jede Menge Spaß.

Als Vorbereitung werden wir unseren Körper mit Atem- und Entspannungsübungen aufwärmen. Wir erarbeiten gemeinsam verschiedene Songs, erproben die Mehrstimmigkeit und entwickeln Circle Songs (freie, improvisatorische Arbeit mit der Stimme).

Hier wird es nicht um "Leistung" gehen sondern um das Loslassen, die Entspannung und die Freude. Den Kopf mal ausschalten den Körper spüren, die Schwingungen genießen und einfach gemeinsam Spaß haben.

Das Seminar richtet sich vorrangig an Menschen, die beruflich viel sprechen und sich und ihrer Stimme etwas Gutes tun möchten. Dieses Angebot ist für Referent\_innen des CaritasCampus kostenfrei.

Bitte beachten: Es stehen Luftfilter zur Verfügung. Auf ausreichend Frischluft wird geachtet.

Herzlich willkommen!

<b>Nummer</b>
23222-243
<b>Datum</b>
14.05.2022
<b>Zeit</b>
10:00 - 14:00 Uhr
<b>Ort</b>
VOCAL ACADEMY Kartäuserhof 30a 50678 Köln (Südstadt)
<b>Zielgruppen</b>
Dozent_innen des CARITASCAMPUS und andere Interessierte
<b>Referent/in</b>
<b>Doris Scheerer</b> Gesangspädagogin Psychotherapie (HPG) Achtsamkeitstrainerin Atem-, Körper- und Entspannungstherapeutin
<b>Teilnehmende (max.)</b>
10
<b>Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen</b>
70.00 €
<b>Normaler Preis für Externe</b>
85.00 €
<b>Bildungspunkte (ECTS)</b>
0.25
<b>Ansprechpartner/in</b>
Heike Lammertz-Böhm
<b>Verpflegung</b>
Getränke und Snacks
<b>Unterrichtsstunden</b>
4



Diözesan-  
Caritasverband für das  
Erzbistum Köln e. V.