

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter 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!

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