

# Atem-Tonus-Ton® FOKUS

Mini-Workshops 90 Minuten

## einfach... atmen

und je freier man atmet, desto mehr lebt man  
(Theodor Fontane)



durch atmenzentrierte Körperarbeit auf Basis des Erfahrbaren Atems (I. Middendorf) bei sich ankommen

- aus Gedankenkarussellen aussteigen
- in den Körper und zur Ruhe kommen
- den atmenden Körper wahrnehmen und beobachten
- durchatmen und aufatmen
- innere Räume erschließen
- Leichtigkeit im Atem erleben
- Zentrierung und Klarheit, Präsenz und Energie gewinnen

## fit für die Stimme

vox sana in corpore sano



den Körper der Stimme auf Basis von Atem-Tonus-Ton® in Form bringen

- von Fuß bis Kopf durchbewegen, ins Fließen kommen
- Über- und Unterspannungen balancieren
- Aufrichtung und Ausrichtung organisieren
- den Atem anregen
- Brustkorb und Zwerchfell mobilisieren
- Atem- und Klangräume öffnen
- Artikulationsorgane wecken
- Bewegungskörper und Atemkörper koordinieren

Die Übungen werden am Ende des Workshops zu einer kurzen Sequenz zusammengefasst, die in die eigene Übungs- oder Unterrichtspraxis integriert werden kann (wird im Anschluss als PDF verschickt).

Die Workshops können einzeln oder im Set belegt werden.

Für Menschen mit Interesse an Stimme, Atem, Körper und einer körperorientierten Stimmpädagogik.

<b>Leitung</b>	Sabine Seidel. Sängerin   Gesangspädagogin   Atempädagogin   Ausbilderin Atem-Tonus-Ton®	
<b>Termine</b>	einfach... atmen	Freitag, 12. März 2021, 18.00 – 19.30 Uhr
		Freitag, 16. April 2021, 18.00 – 19.30 Uhr
	fit für die Stimme	Samstag, 13. März 2021, 16.00 – 17.30 Uhr
		Samstag, 17. April 2021, 16.00 – 17.30 Uhr
<b>Ort</b>	online zu Hause am PC, per ZOOM	
<b>Kurskosten</b>	20,- € pro Workshop. Oder 55,- € für ein Set von 3 oder 4 Workshops	
<b>Anmeldung</b>	mail@vokalraum-freiburg.de - bis spätestens 3 Tage vor dem Termin	
	Rechnung und weitere Informationen folgen.	
<b>Informationen</b>	www.atem-tonus-ton.com   www.vokalraum-freiburg.de	