

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.

Leitung

Sabine Seidel. Sängerin | Gesangspädagogin | Atempädagogin | Ausbilderin Atem-Tonus-Ton®

Termine

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

Ort

online zu Hause am PC, per ZOOM

Kurskosten

20,- € pro Workshop. Oder 55,- € für ein Set von 3 oder 4 Workshops

Anmeldung

mail@vokalraum-freiburg.de - bis spätestens 3 Tage vor dem Termin

Rechnung und weitere Informationen folgen.

Informationen

www.atem-tonus-ton.com | www.vokalraum-freiburg.de