

Entfessel Deine Stimme!

ein Weg der Selbsterfahrung & Entdeckung Deines Potenzials

~ Jahrest raining 2017 ~

Die Stimme dient als Spiegel unserer Innenwelt, sie ist gleich einem Fingerabdruck. Wo wir glauben, mit „Masken“ täuschen, kaschieren oder verstecken zu können, „verraten“ viele stimmliche Parameter das kaum in Worte Fassbare und doch für andere Menschen wahrnehmbare Dahinter, unseren Kern, unsere Seele. Über das Bewusstwerden unserer Stimme & mit ihrer Hilfe können wir den Zugang zur persönlichen Innenwelt (wieder) finden. Sie eröffnet das Feld der Selbstannahme, den Zugang zu Dir selbst sowie Erkenntnisse über unbewusste Strukturen und Wirksamkeit auf andere Menschen. Die Gruppe dient diesem Weg in verschiedener Weise durch, z.B. durch ehrliches Feedback, achtsames Zuhören & Annahme und sie ist ein Übeforum unter Gleichgesinnten.

Ein liebevoll & achtsam geführter Weg zu einer wohlklingenden Stimme, freiem Atmen, selbstbewussterem Auftreten & Präsenz, Achtsamkeit und Kommunikationsfähigkeit.

Inhalte

Termine 2017



* Stimmthüllung / Stimmtraining	Modul I:
* Kräftigung des Muskeltonus	Januar 28.-29.01. 2017
* Struktur & Rhythmus	
* Körperarbeit & Bewegung	Modul II:
* Resonanzkörper-Übungen	April 01.-02.04. 2017
* Atemräume	
* Entspannungstechniken	
* Seelensprache & Seelengesang	Modul III:
* Tönen & Selbstheilungskräfte	Juni 10.-11.06. 2017
* starkes „Ich“ im Gruppenkontext	
* Bewusstsein & Achtsamkeit	
* Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit	Modul IV:
* Naturerfahrungen	August 26.-27.08. 2017
* Begegnungen	
* singen von Liedern	
* Improvisation & Circle Singing	Modul V:
* Spiegeln & Reflektion	Oktober 21.-22.10. 2017
* Trommeln	
* freier Tanz	
* Mut sich zu zeigen und sich Raum und Platz zu nehmen	Modul VI:
* Achtsamkeit und harmonische Interaktion in der Gruppe	November 18.-19.11. 2017
* Eigene Ausstrahlung erfahren und stärken	
* Fähigkeit im Moment präsent zu sein	
* Ängsten begegnen	
* Ressourcenstärkung	Sa 10-17 Uhr & So 10-13 Uhr

Anmeldung bis 01. Januar 2017

Bewegungsraum Weimar, Jacobstr. 2a ~ am Herderplatz

Teilnahmegebühr 444€ ~ mit Anmeldung zu zahlen

Kontakt & Leitung Dipl.Mu.Päd. & Seelensängerin Yvonne Schramm-Hädicke Tel: 03643 / 45 79 94

www.singheilsam.de