

achtsam + vielstimmig



**Zwischen den Schwingungen
der singenden Stimme
und dem Pochen
des vernehmenden Herzens
liegt das Geheimnis
des Gesangs.**

Khalil Gibram



Lass deine Stimme baumeln! Tauche ab in den Klangfluss! Beschwinde dich selbst!



Wer erzeugt deinen ganz eigenen Klang?
Wie klingt deine Wirbelsäule?
Was schwingt in deiner Stimme,
wenn du bewegt bist?
Wo singt deine Wut?
Wann fühlt sich Gesang wohligh an?
Was hemmt deinen Klangfluss?
Welche Wirkung hat Stille?

Falls diese Fragen bei dir
Anklang finden und du bereit
bist, dich auf den spannend-
klingenden Weg von
überraschend-tönenden
Antworten zu machen, dann ist
das ein möglicher Hinweis auf
eine wohlklingende Resonanz
mit meinem Kursangebot!



Warum?



Singen ist das Natürlichste der Welt, denn bereits als kleinste Kinder tönen wir und das Singen folgt dann ziemlich schnell. Doch leider geht bei dem einen oder anderen dieser unbedarfte Umgang mit der Singstimme im Laufe des Lebens verloren. Manchmal durch schlechte Erfahrungen oder durch das Einmischen des Verstandes in den Gesang. Das ist sehr bedauernswert, denn die Singstimme kann durchaus ein großer Quell der Lebensfreude sein. Sie ist doch ohne Zweifel eine der schönsten und berührendsten Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken oder sich selbst von Kopf bis Fuß zu beschwingen. Um das zu erleben, ist es jedoch vorteilhaft den wahren Experten für die Stimme wieder ins Boot zu holen, nämlich den eigenen Körper! Sobald wir unsere Aufmerksamkeit mehr und liebevoll dem körperlichen Wissen schenken, können wir feststellen, dass dieser deutlich besser weiß, was ihm gut tut, als der ständig wertende Verstand!



Wie?



Der Stimm-Kurs „achtsam+vielstimmig“ setzt auf der Ebene des Körpers an. Es geht nicht darum richtige Töne zu treffen oder komplexe Rhythmen wiederzugeben, sehr hoch oder tief zu singen, sondern um Übungen, die uns beim Klingen aus dem Kopf holen und unseren Fokus auf die Körperwahrnehmung legen. Es wird also ein aktiver, bewegter Kurs und es können darin auch mal Luftballons, Bällchen oder anderes Spielzeug zum Zuge kommen. Da Singen faszinierenderweise jedoch kein rein körperlicher Vorgang ist, werden auch Gefühle, innere Bilder und meditative Elemente ein Teil der Kursstunden sein. Natürlich dürfen und sollen deine neu entdeckten Klangmöglichkeiten dann auch in Liedern zum Tragen kommen. Deswegen werden wenige, ganz einfache Lieder oder Kanons mit Thomas Schwarz eingeübt und die Einheiten damit musikalisch abgerundet.



Wo? Wann? Wer?

Ich freue mich, wenn deine innere Stimme jetzt überzeugt ist, dass dieser Kurs genau nach dem klingt, was du schon immer in dir zum Schwingen bringen wolltest und du dich summend auf den Weg machst, deine vielen Stimmen endlich singend nach außen zu bringen! Es sind Teilnehmende aller gesanglichen Levels herzlich willkommen!

Daten:

15./22./29. Mai, 12./19./26. Juni, 2. Juli 2024

Zeit: 19:00 - 19:45 Uhr

Kosten: 56.-€ (7x8.-€)

Ort: Evangelische Kirchengemeinde Bierstadt,
Anton-Jäger-Str. 2, Wiesbaden
Kursleitung:
Heidi Heinrich (Stimme)
Thomas Schwarz (Lieder)

Ich freue mich über
deine Anmeldung per Mail!

Heidi Heinrich

heidi-heinrich@gmx.net

0173-8166906

