



atem & stimme

judith furrer-bregy

Seminar im BerglandHof Ernen

Fr 15. bis So 17. November 2019



Freier Atem – klangvolle Stimme

Atem – Tonus- Ton ®

Wie die Stimme klingt und trägt, hängt maßgeblich vom Atem ab. Aus Atemräumen entstehen Klang-, und Resonanzräume. Aus Atemkraft entsteht Tonkraft und Tragfähigkeit.

Damit unsere Stimme leicht, unangestrengt und kraftvoll klingen kann, braucht sie einen durchlässigen, elastischen Körper in einer ausgeglichenen Spannung. Frei von jeglichem Druck oder Leistungsanspruch, über den „zugelassenen“ Atem und einem durchlässigen Körper, sowie spielerischer Improvisationsfreude, können wir die Stimme zum Fließen, Schwingen und Klingen bringen. Ein selbstbewusster Umgang mit der eigenen Stimme führt zur Authentizität und damit zu mehr Klarheit, Ausdruckskraft und Überzeugungsfähigkeit in der Kommunikation.

In diesem Seminar geht es vor allem darum, sich ganzheitlich mit der eigenen Stimme, dem Atem und dem Körper so auseinanderzusetzen, dass die persönliche und einzigartige Stimme befreit, gestärkt und neu entdeckt werden kann

Programm und Kurskosten

Ankunft Freitag ab 13Uhr

Seminarzeiten: Fr 14:00 - 17:30 / 19:30 - 21:00

Sa 08:45 - 12:15 / 14:00 - 17:30 / 19:30 - 21:00

So 08:45 - 11:30

Zwischen den 1½ stündigen Einheiten machen wir 30` Pause

Mitbringen:

Matte / bei Bedarf Kissen / Schreibzeug

rutschfeste Socken / bequeme Kleidung für drinnen / naturtaugliche Kleider und Schuhe für draussen

Kurskosten:

Stimmseminar 250.-

Unterkunft und Verpflegung:

Wochenende für 1 Person, Übernachtung, Halbpension und Kurtaxe CHF 345.00

Wochenende für 2 Personen im DZ, Übernachtung, Halbpension und Kurtaxe CHF 490.00

Anmeldung und Info:

bis 15. Oktober 19 an berglandhof@rhone.ch Tel. 027 527 10 00 oder info@atemundstimme.ch

Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 10 Personen

judith furrer-bregy

eidg. dipl. komplementärtherapeutin

dipl. atem-körpertherapeutin sbam

dipl. stimmpädagogin

in gampel

therapiezentrum ahorn

bahnhofstrasse 1

3945 gampel

in visp

gemeinschaftspraxis

mit logopädie mülwärch

bäretstrasse 8a, 3930 visp

mobile 078 883 07 04

www.atemundstimme.ch