

Stimme und Selbstwahrnehmung in der Grünen Blume, Weilheim

Dienstags 19:30-21 Uhr, Termine siehe Webseite

In sensorischen Übungen lernen wir die eigene Stimme besser kennen. Sie erschließt sich neue Resonanzräume und wird mühelos tragfähiger und klangvoll.

- Anstrengende muskuläre Muster werden fallengelassen und weichen einem selbstorganisierten Zusammenspiel von Kehlkopf und Klangräumen.
- Von dieser Umstellung profitiert auch das Körpergefühl. Übungen zur Körperwahrnehmung helfen, die Stimme besser im Körper verankern. Es entsteht eine feine Wechselwirkung vom Stimmklang, der im Gewebe schwingt, und dem Körper.
- Die Achtsamkeit auf die Stimme und den Kehlkopf helfen dem Körper, sich feiner zu organisieren und die muskuläre Aktivität stärker vom sensorischen Faszienewebe anleiten zu lassen. Die so gelernte Leichtigkeit überträgt sich auf unser Leben.



Willkommen sind jeder und jede, die neugierig auf ihre Stimme sind oder sich hier eine Entwicklung wünschen.

Regelmäßige Teilnahme lohnt sich und ist wünschenswert, aber nicht Voraussetzung. Es ist ebenso möglich, gelegentlich dabei zu sein oder einmal zu schnuppern.

Wann: Dienstag, 19:30-21 Uhr
Wo: Grüne Blume, Angerkapellenstr. 16, 82362 Weilheim
Kontakt: Lilith Jappe, Lilith.Jappe@gmail.com,
Telefon mobil: 0160-9577 02 43
Teilnahmebeitrag: 30- €

www.stimme-entfalten.de