

Kurs 1/2018

Die Stimme(n) des Herzens

Sa 28. April bis So 29. April

Sa 9:30 – 17:30 Uhr

So 9:30 – 18 Uhr

Ort: Gymnastikstudio
Christine Lenggenhager,
Rosenbergstr. 10, St. Gallen

Kosten: Fr. 310.-

Mitnehmen: Lockere, bequeme
Kleidung, ev. rutschfeste Socken,
Picknick

Anmelden: Bis 7. April 2018

Thema dieses Kurses ist die Aktivierung der Herzenergie, um „von Herzen“ singen zu können.

Eine wesentliche Dimension des Herzens ist die allumfassende und bedingungslose Liebe, welche uns erlaubt, den tieferen Sinn des Lebens zu erfassen. Fast alle spirituellen Wege gründen sich auf die (Re-) Aktivierung dieser Dimension. Die Sphäre der Liebe umfasst zudem das Akzeptieren als eine ihrer Hauptqualitäten. Akzeptieren ist zugleich die innerste Wesensqualität des Singens. Daher ist das Singen geradezu prädestiniert dazu, sich in der Dimension des Herzens zu bewegen.

Gezielte Atem- und Körperübungen, ausgesuchte Musik und spezifische thematische Übungen wirken in diesem Prozess unterstützend. Du wirst die befreiende Kraft deines ur-eigenen Gesanges erfahren und eine ursprüngliche Lebendigkeit kontaktieren können, die wir im Alltag nur allzu oft unter Verschluss halten.

Kurs 2/2018

Singe, was ist – Voicing®

Sa 16. Juni bis So 17. Juni

Sa 9:30 – 17:30 Uhr

So 9:30 – 18 Uhr

Ort: Gymnastikstudio
Christine Lenggenhager,
Rosenbergstr. 10, St. Gallen

Kosten: Fr. 310.-

Mitnehmen: Lockere, bequeme
Kleidung, ev. rutschfeste Socken,
Picknick

Anmelden: Bis 26. Mai 2018

Wir möchten alle gerne singen, denn wir wissen instinktiv, wie schön und befreiend das Singen ist. Singen ist ein Geburtsrecht, und jedeR kann singen und die unglaubliche Kraft des Gesanges erfahren. Viele von uns trauen sich das jedoch nicht zu.

Das Voicing® ermöglicht dir das Erforschen dieser Zusammenhänge: Wir begeben uns auf eine Forschungsreise zu verschiedenen Teilen unserer Innenwelt, geben diesen eine Stimme und lassen sie in freiem Gesang erklingen. Auf dieser Reise lassen wir uns vom indischen Chakra-Modell leiten. Die Chakras dienen als eine Art Landkarte, mit deren Hilfe wir bekannte und unbekannte Gebiete in unserem Innern besuchen und im Gesang ausdrücken. Die zugehörigen zentralen Themen, Musik und gezielte Körperübungen unterstützen das Aktivieren bestimmter Zonen und Chakras.

Der Hauptakzent liegt darauf, dem aktivierten inneren Erleben Ausdruck zu verleihen und die Achtsamkeit für die Wirkung der Stimme zu schärfen.

Dieser Kurs ist sehr gut geeignet als Einführung ins Voicing. Gleichzeitig bietet er jenen, die ihn zum wiederholten Male besuchen, die Möglichkeit, tiefer einzutauchen und neue Erfahrungen zu machen.

Kurs 3/2018

SeelenGesänge

Sa 15. Sept. bis So 16. Sept.

Sa 9:30 – 17:30 Uhr

So 9:30 – 18 Uhr

Ort: Gymnastikstudio
Christine Lenggenhager,
Rosenbergstr. 10, St. Gallen

Kosten: Fr. 310.-

Mitnehmen: Lockere, bequeme
Kleidung, ev. rutschfeste Socken,
Picknick

Anmelden: Bis 25. Aug. 2018

Unsere Seele will gehört werden. Sie drängt dazu, singen und klingen zu dürfen - geben wir ihr Raum.

Du hast an diesem Wochenende Gelegenheit, in verschiedene Seelen- und Gefühlszustände einzutauchen. Dabei kannst du neue unerwartete Perspektiven deiner Stimme und deren Zusammenhang mit Seelenanteilen entdecken - etwa, wenn wütende Töne tief aus deinem Innern kommen, oder wenn du dich von deinen traurigen Gesängen berühren lässt, oder wenn dich luftig-leichte Klänge verzaubern, oder wenn dich scharfe laserartige Töne erschauern lassen. Im freien intuitiven Singen erlebst du die befreiende Kraft deiner ureigenen Gesänge und erfährst: jeder beseelte Gesang ist lebendiger, authentischer Ausdruck und berührt.

Gezielte Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, ausgesuchte Musik, spezifische thematische Übungen und meditative Phasen unterstützen diesen Prozess.

Anmeldung für folgende(n) Kurs(e):	Schicken an: Bea Mantel, Hadwigstr. 4, 9000 St. Gallen oder (besser) bea@stimmraeume.ch
<input type="radio"/> Kurs 1/2018 Die Stimme(n) des Herzens 28./29. April 2018 Anmelden bis 7. April 2018	Vorname Name
<input type="radio"/> Kurs 2/2018 Singe, was ist – Voicing© 16./17. Juni 2018 Anmelden bis 26. Mai 2018	Strasse Ort
<input type="radio"/> Kurs 3/2018 SeelenGesänge 15./16. Sept. 2018 Anmelden bis 25. Aug. 2018	Tel Mobiltel
	e-mail Alter
	Tätigkeit
	Erfahrungen mit Stimm-/Körper-/Ausdrucksarbeit:
Ich nehme die Modalitäten zur Kenntnis Datum/Unterschrift und überweise gleichzeitig CHF	

Für alle Kurse:

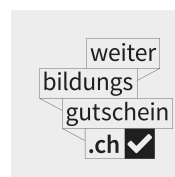
Info: Bea Mantel 079 208 9 802 bea@stimmraeume.ch

Modalitäten: Bei Abmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- verrechnet. Erfolgt die Abmeldung später, verfällt die Kursgebühr, ausser eine Ersatzperson kann gestellt werden. Falls der Kurs bereits voll ist oder abgesagt wird, wird die Einzahlung voll zurückerstattet. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Achtung: Bei Anmeldung auf dem Postweg erhältst du keine Bestätigung. Ohne Gegenbericht meinerseits kannst du also davon ausgehen, dass der Kurs wie vorgesehen stattfindet. Wenn du dich per e-mail anmeldest, bestätige ich den Eingang in der Regel innerhalb einer Woche.

Bankkonto: Graubündner Kantonalbank, 7002 Chur (PC der Bank: 70-216-5)
Zugunsten von: Bea Mantel + Ivo Scherrer
Konto/IBAN: CH67 0077 4110 2106 6040 2

Ich akzeptiere auch Weiterbildungsgutscheine.



Bea Mantel 079 - 208 9 802
bea@stimmraeume.ch
www.stimmraeume.ch

Schweiz: Hadwigstr. 4, CH - 9000 St. Gallen
Italien: Via Principale 50, Pratolungo, I - 28028 Pettenasco
Graub. Kantonalbank, 7002 Chur (PC der Bank: 70-216-5)
Konto/IBAN CH67 0077 4110 2106 6040 2