

# Stimmworkshop 2019



Natascha Dohmen Claudia Timmermann-Lange

## Die Wirkung der Stimme entdecken- Persönlichkeit entfalten.

### 3. Stimmworkshop 2019

Stimmliche Selbsterfahrung und Regulation mit neuen, aber auch bekannten Angeboten zur Stimmaktivierung und Bewegung.

Wir möchten natürliche Ressourcen für Atem- und Klangräume am eigenen Leib entdecken und aktivieren.

Die Facetten der eigenen Stimme entwickeln und mit ihr Lebensfreude erfahren.

**Die 3 Säulen des Workshops: *Atmung:*** Atemvertiefung/ Atemstütze

***Bewegung:*** mit Elementen aus dem Yoga, Qigong und den Regenerationswegen nach Schlaffhorst-Andersen wie Schwingen&Tönen

***natürliche Stimme:*** Brummen, Seufzen, Besingen, freie Töne, Mantras und Liedgut ohne angestregtes Noten ablesen.

Der Workshop richtet sich an alle, auch ohne Vorkenntnisse.

Workshop am 29.06. von 10.00h -16.00h

Aufwand: 95,00 € Ort: Therapiezentrum Ellernholt,  
Ellernholt 102, 22589 Hamburg-Sülldorf

Verbindliche Anmeldung per e-mail:

claudiatimmermannlange@gmail.com natascha.dohmen@freenet.de