

Abenteuer Stimme

Der Beckenboden als Kraftquelle für freudvolles Singen



Ein Workshop für Experimentierfreudige Frauen in allen Lebenslagen
Mit Heidi Clementi und Kati Vögele

Montags 18.30 - 20.30h

23/30.9 ; 14/28.10;

4/11/18.11 & 2/9/16.12

Leonardo da Vinci Straße, 13 - Meran

ODER

Dienstags 9.00 - 11.00h

24.9; 1/15/29.10;

5/12/19.11 & 3/10/17.12

Raum 8, Vintler Straße 6a - Bozen

Eine gesunde kräftige Stimme holt sich ihre natürliche Schönheit und Geschmeidigkeit aus der Körpermitte - dem Beckenboden.

Mit Körper- und Atemübungen schulen wir unser Bewusstsein dafür.

Wir aktivieren unsere Mitte und „stimmen“ unser Instrument.

Die Körperübungen gehen immer mehr in Stimmübungen über, wir öffnen und weiten die Resonanzräume, spüren wie die Stimme immer mehr vom Körper getragen wird und sich dadurch freier, leichter und spielerischer entfalten kann.

Die Seele freut sich - das Herz lacht

Eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen, es sind keine gesanglichen Vorkenntnisse notwendig – neugieriges Spüren und Freude am spielerischen Ausdruck der Stimme genügen.

Ideal auch für Schwangere, denn ein aktiver Beckenboden schützt den Rücken und trägt das Baby mühelos. Bewusstes Entspannen sowie gute Beckenbeweglichkeit unterstützen einen problemlosen Geburtsverlauf.



je 200euro

Heidi Clementi: Sängerin, Jodlerin

singmit@heidiclementi.at - 333 3269116 - www.heidiclementi.at

Katharina Vögele: Yogalehrerin, Beckenbodentrainerin

katharina.voegele86@gmail.com - 392 3222184