

# Abenteuer Stimme

Der Beckenboden als Kraftquelle für freudvolles Singen  
Ein Workshop für Experimentierfreudige

Mit **Heidi Clementi** und **Kati Vögele**



**WANN:**

Samstag 12.5.  
09.00 - 13.00 Uhr

**WO:**

Feldenkraiszentrum  
Rauschertorgasse, 32 - 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 „stimmen“ unser Instrument mit Übungen aus dem Beckenbodentraining (Wahrnehmen, Entspannen, Kräftigen,) 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. Wir singen einfache Lieder, improvisieren, lassen der Stimme im Circlesinging freien Lauf - immer neugierig - immer offen für NEUES.



All das ohne Noten, im Vor- und Nachsingen entdecken und vertiefen wir unsere Musikalität. Die Seele freut sich – das Herz lacht

**Heidi Clementi:** Sängerin, Jodlerin

singmit@heidiclementi.at - 333 3269116 - [www.heidiclementi.at](http://www.heidiclementi.at).

**Kati Vögele:** Yogalehrerin, Beckenbodentrainerin

katharina.voegele86@gmail.com - 3923222184

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

**Finanzieller Ausgleich: € 40**