



Bild: Freepik.com

Stimme finden mit Entspannen durch Atmen und Tönen

07.-09.08.2020
Nordsee Akademie
(Nordfriesland)

Stimme finden mit Entspannen durch Atmen und Tönen

Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre Sprech- und Singstimme verbessern wollen. Wir lernen bewusster atmen und erhalten durch Lockerung ein intensiveres Körpergefühl und eine kraftvollere Stimme. Wir meditieren und tönen anhand Qigong ähnlicher Atemübungen, der Schlawhast-Andersen-Technik, Feldenkrais und der Lichtenberger Methode des Funktionalen Stimmtrainings. Durch Bestimmen des Atemtyps wird der Umgang mit der Stimme besser. Bei all diesen verschiedenen Übungen schulen wir ganz nebenbei auch unsere Achtsamkeit. Wir üben mit Sprechversen, Kanons und Liedern. In Zeiten der Corona Pandemie ist dies mit Sicherheit ein besonderes Angebot.

Die Nordsee Akademie stellt durch ein umfangreiches Hygiene- Schutzkonzept sicher, dass das Infektionsrisiko auf ein Minimum reduziert wird. Viele Übungen insbesondere das Singen werden wir in die wunderschöne Parkanlage der Nordsee Akademie verlegen. Außerdem freuen wir uns, dass wir Ihnen im Nachgang ein besonderes Onlineangebot machen können: Im Oktober können Sie Ihre Erfahrungen austauschen und die gelernten Techniken online auffrischen. In einem 90-Minütigen Onlineangebot steht Ihnen Manuela Mach dann erneut zur Verfügung.

Herzlich willkommen!
Aaron Jessen Manuela Mach
Akademieleitung Seminarleitung

Programm (Änderungen möglich)

Freitag, 07.08.2020

16.30 Uhr Anreise
17.00 Uhr Vorstellungsrunde
18.00 Uhr **Abendessen**
19.00 Uhr Einführung Atemtypenlehre,
erste Übungen dazu

Samstag, 08.08.2020

08.00 Uhr **Frühstück**
09.00 Uhr Atem- und Körperübungen zum
Wachwerden, Atemreflex
entdecken,
Atemübung für die Kraft,
erste Stimmübungen, Sprechverse
11.00 Uhr **Kaffee/Teepause**
11.30 Uhr Atem mit Bewegung, tönen, erste
Lieder
12.30 Uhr **Mittagessen / Mittagspause**
15.00 Uhr Tönen unter verschiedenen
Gesichtspunkten
16.30 Uhr **Kaffee/Teepause**
17.00 Uhr Atemübung für die Kraft,
Sprechverse, singen
18.00 Uhr **Abendessen**
19.00 Uhr Atementspannung am Boden,
Abschlussübung
20.00 Uhr Bei Bedarf Fragen beantworten,
Zwischenbilanz, Abendlied

Sonntag, 09.08.2020

08.00 Uhr **Frühstück**
09.00 Uhr Wachwerden mit Atem- und Körper-
und Stimmübungen, Atemübung für
die Kraft
11.00 Uhr **Kaffee/Teepause**
11.30 Uhr Singen, Abschlussrunde
12.30 Uhr **Mittagessen - Abreise**

Oktober 2020

Onlineangebot (90 Minuten) über die vhs-cloud:
Auffrischung der Techniken, Erfahrungsaustausch.
Freiwillige Teilnahme. Ohne zusätzliche Kosten.



Referentin:

Manuela Mach studierte in Frankfurt am Main Opern- und Konzertgesang und ist seitdem als freiberufliche Sängerin im In- und Ausland tätig. Schon während des Studiums begann sie, Einzelunterricht zu geben. Seit 1988 ist sie auch Gesanglehrerin an der Kreismusikschule SL-FL. Von 1994 bis 2008 lehrte Frau Mach an der Flensburger Universität. Zusätzlich arbeitete Sie als Stimmcoach für Schauspielerinnen und Schauspieler des Landestheaters, entwickelte für die Volkshochschule Schleswig den Kurs „Stimme finden mit Entspannung durch Atmen und Tönen“ und gibt Workshops für Chöre und den Verband Deutscher Trauerredner.

Anmeldungen

Bitte melden Sie sich mit nebenstehendem Vordruck bis zum **24.07.2020** an. Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen Ihre Teilnahme.

Kosten: Die Seminargebühr einschließlich Vollpension beträgt im
Einzelzimmer 220,00 €
Doppelzimmer p. P. 200,00 €

Ort: Als Gäste der Nordsee Akademie erhalten Sie Ermäßigungen im Erlebnisbad Leck mit Sauna und im Well-Gym. Informieren Sie sich über die Öffnungszeiten und nehmen Sie Sportkleidung mit, um das Angebot zu nutzen.

Anreise Bahn und Bus

Vom Bahnhof Niebüll mit dem Bus R1/1013 Richtung Flensburg oder von Flensburg ZOB Richtung Niebüll bis Leck, Haltestelle Flensburger Straße.

Anreise Pkw

A 7 Hamburg-Flensburg bis Abfahrt Flensburg-Harrislee, von dort 27 km in Richtung Leck – Niebüll auf der B 199 oder Hamburg - Husum – Niebüll auf der B 5 bis Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck.

Nordsee Akademie (NoA)

Flensburger Straße 18, D-25917 Leck
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30

Online buchen? www.nordsee-akademie.de



NORDSEE AKADEMIE

Anmeldung

**Stimme finden mit Entspannen
durch Atmen und Tönen**

EZ **vegetarisch**
DZ **vegan**

07.-09.08.2020

Vor- und Zuname

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Fax

E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30
Internet: www.nordsee-akademie.de
E-Mail: info@nordsee-akademie.de