

Die Workshops finden Freitag und Samstag
statt von 9.00 – 12.00 und 13.00 – 17.00 Uhr.

Es ist sinnvoller, beide Tage eines Workshops
zu besuchen. Auf Wunsch können jedoch
auch einzelne Tage belegt werden.

Daten 2017:

22./23. September

10./11. November

Daten 2018:

12./13. Januar

16./17. März

25./26. Mai

29./30. Juni

14./15. September

09./10. November

Kosten:

2-Tages-Workshop	SFr. 180.--
Paket von drei 2-Tages-Workshops	SFr. 440.--
Einzelner Tag eines Workshops	SFr. 100.--

Kursort

Gerechtigkeitsgasse 9, 1. Stock, 3011 Bern

Bus Nr. 12 ab Bahnhof bis Rathaus oder Nydegg

Mitnehmen

Bequeme Kleidung

Socken oder weiche Hausschuhe

genügend zu Trinken

ggf. Verpflegung (Restaurants in der Nähe)

Anmeldung und weitere Informationen

ursula.hottinger@bluewin.ch

079 705 10 53

www.klang-atem-stimme.ch





Auf dem Weg zur eigenen Stimme



Workshop mit Ursula Hottinger
lic.phil

Sie lassen Stress und Blockaden los, lernen lustvoll Ihre Stimme kennen und tanken auf!

Sie

- machen sich vertraut mit verschiedenen Klängen und Tönen
- nehmen die eigene Stimme wahr (Sprechstimme und Singstimme)
- erforschen tönend Räume im eigenen Körper
- werden vertraut mit gesungenen Silben
- erfahren die Wirkung des Singens in der Gruppe
- nehmen den eigenen Atem und dessen Wirkungen beim Tönen oder Singen wahr
- experimentieren lustvoll mit der eigenen Stimme
- bauen Vertrauen auf in Ihre Stimme und deren unbeschwerten Gebrauch
- erfahren zunehmend Wohlbefinden, Gelassenheit und Leichtigkeit des Seins

Voraussetzungen für die Teilnahme

Keine, ausser der Neugier auf die eigene Stimme und der Lust am Experimentieren.