

Atelier kreatives Singen & Songschreiben  
01157 Dresden, Freiheit 25



## Frei singen & atmen / Vokaltraining

**Was ?** Oft fehlen im Alltag Zeit und Muse,  
um auf den Atem zu achten & sich tief zu entspannen.  
Mit Hilfe der Stimme kannst Du Deinen Körper erstaunlich  
gut „runterfahren“ und die Stimme dabei weiterentwickeln.  
Der Stimmklang wird im Körper bewußt gelenkt,  
das löst Erschöpfung & ein paar „Blockadchen“

Das Gemeinsame aller Gruppen: mit stimmlich lösender Arbeit zu mehr Losgelassenheit !!!

**Wo ?** Dresden, Freiheit 25, im Atelier Wintergarten (ist im Winter beheizbar)

**Termine 2018 jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr**

Donnerstags – Kurs : GRUPPE 1 Frühsommertermine (63,00 EUR)

**12.4.; 26.4.; 3.5.; 17.5.; 31.5.; 14.6.; 28.6. (Reservierungen für 1-2 Neue möglich)**

Montags – Kurs: GRUPPE 2 Frühsommertermine (63,00 EUR)

**5.3.; 12.3.; 26.3.; 23.4.; 7.5.; 28.5.; 18.6. (Gruppe ist voll)**

Donnerstags – Kurs : Herbsttermine (72,00 EUR)

**6.9.; 20.9.; 4.10.; 25.10.; 8.11.; 22.11.; 6.12.; 20.12.(Reservierungen sind möglich)**

90 min. kosten 9,00 Euro, es sollte immer für den ganzen Block geplant & bezahlt werden.  
(IBAN siehe Fußzeile, nach Bezahlung gilt der Platz als reserviert)

Wir werden uns mit unserem Rippenkaktus, Zwerchfell und Brustpanzer befassen, diese zum Schweben bringen & dort Krafttöne entlocken. Das alles geschieht leicht und sanft.

Wir entspannen die Stimme, den Körper durch Hinsummen in bestimmte Bereiche  
(geplant auch als Partnerübungen)

Wir erfahren Stimm - Übungen zur Erdung, damit sich die Stimme in der Tiefe des Körpers mehr ansiedelt.

Wir üben die „Zwerchfell – Flanken - Atmung“ mit einem Lax - Vox - Schlauch.

Der Unterkiefer wird von allen möglichen Seiten aus gelockert & „entrostet“, die Kiefergelenkköpfchen werden durch Ansummen entspannt & stark vitalisiert, so dass eine Regulierung von selbst kommen kann. In Einzelarbeit wird der richtige Ansatz für das Öffnen des Kiefers erlernt, die Vokale werden einzeln zugeordnet.

Zum Entspannen werden Vokale spontan auf bestimmter Tonhöhe gesungen,

Wir können zu allgemeinen seelischen/ physiologischen Hintergründen der Vokale etwas erfahren.  
Die Einsingebungen werden der Gruppe jeweils angepaßt, Material wird mitgegeben.

Wir wenden das Gelernte praktisch an und singen unterschiedliche Lieder von Pop bis Musical .

Atelier Katrin Schmidt  
Freiheit 25  
01157 Dresden

Ostsächsische Sparkasse Dresden  
DE26850503004121154440  
OSDDDE81XXX

Tel: 0351/4217672  
Handy: 0178/1865099  
Katrin7Schmidt@yahoo.de