

Kurs 1/2016

Sa 6. Feb. bis So 7. Feb. 2016
Sa 10 - 18 Uhr / So 9:30 - 18 Uhr

Anmelden: Bis 16. Jan. 2016

Kurs 4/2016

Sa 17. Sept. bis So 18. Sept. 2016
Sa 10 - 18 Uhr / So 9:30 - 18 Uhr

Anmelden: Bis 27. Aug. 2016

Ort: Gymnastikstudio Christine Lenggenghager, Rosenbergstr. 10, St. Gallen

Kosten: Fr. 310.-

Mitnehmen: Lockere, bequeme Kleidung, ev. rutschfeste Socken, Picknick

Singe, was ist (Voicing®): Einführungs - Wochenende

Wir möchten alle gerne singen, denn wir wissen instinktiv, wie schön und befreiend das Singen ist. Singen ist ein Geburtsrecht, und jedeR kann singen und die unglaubliche Kraft des Gesanges erfahren. Viele von uns trauen sich das jedoch nicht zu.

Das Voicing® ermöglicht dir das Erforschen dieser Zusammenhänge: Wir begeben uns auf eine Forschungsreise zu verschiedenen Teilen unserer Innenwelt, geben diesen eine Stimme und lassen sie in freiem Gesang erklingen. Auf dieser Reise lassen wir uns vom indischen Chakra-Modell leiten. Die Chakras dienen als eine Art Landkarte, mit deren Hilfe wir bekannte und unbekannte Gebiete in unserem Innern besuchen und im Gesang ausdrücken. Die zugehörigen zentralen Themen, Musik und gezielte Körperübungen unterstützen das Aktivieren bestimmter Zonen und Chakras.

Der Hauptakzent liegt darauf, dem aktivierten inneren Erleben Ausdruck zu verleihen und die Achtsamkeit für die Wirkung der Stimme zu schärfen.

Kurs 2/2016

Sa 9. April bis So 10. April 2016
Sa 10 - 18 Uhr / So 9:30 - 18 Uhr

Ort: Gymnastikstudio Christine Lenggenghager, Rosenbergstr. 10, St. Gallen

Kosten: Fr. 310.-

Mitnehmen: Lockere, bequeme Kleidung, ev. rutschfeste Socken, Picknick

Anmelden: Bis 19. März 2016

Die Stimme - eine innere Kraftquelle

Eine Forschungsreise zu inneren Quellen und verborgenen Räumen, während der du die Heilkraft des Singens und Klingens erlebst und die Stimme als Instrument der Seele entdeckst.

Du erhältst einen Einblick, wie du die positiven Wirkungen der Stimme auf die körperliche Gesundheit und das geistige und emotionale Befinden nutzen kannst:

- Du erlebst, dass die Stimme mit ihren Vibrationen wie eine Massage wirkt, welche Blockaden schmelzen kann und Transformation ermöglicht.
- Du entdeckst bisher unberührte Seiten/Saiten in deinem Inneren.
- Du beginnst, die Stimme als ein Instrument zu erfahren, welches erlaubt, innere Vorgänge und Bilder, Gefühle und Träume, Vorstellungen und Sehnsüchte auszudrücken.

Indem du lernst, deiner Stimme Raum zu geben, gibst du auch dir selber Raum und stellst zunehmend Verbindungen zwischen Körper und Seele, zwischen der Aussen- und Innenwelt her. Im freien intuitiven Singen erlebst du die befreiende Kraft deiner ureigenen Gesänge.

Atem- und Bewegungsübungen, Spiel und Spass, meditative Phasen und das kreative Unerwartete unterstützen diesen Prozess.

Kurs 3/2016

Sa 18. Juni bis So 19. Juni 2016
Sa 10 - 18 Uhr / So 9:30 - 18 Uhr

Ort: Gymnastikstudio Christine Lenggenghager, Rosenbergstr. 10, St. Gallen

Kosten: Fr. 310.-

Mitnehmen: Lockere, bequeme Kleidung, ev. rutschfeste Socken, Picknick

Anmelden: Bis 28. Mai 2016

MomentGesänge

Hast du Lust,

- dich nach Lust und Laune dem kreativen Selbstausdruck im Singen hinzugeben?
- dir die Freude des freien Singens zu schenken?
- mit anderen zusammen Gesänge aus dem Moment entstehen zu lassen?

An diesem Wochenende werden wir mit Spiel und Spass die Kreativität im Tönen, Klingeln und Singen hervorlocken. Deine individuelle Stimme ist ein natürliches und kraftvolles Mittel für den kreativen Selbstausdruck. Die verschiedenartigen Stimmen der anderen geben Reichtum und Tiefe beim gemeinsamen Experimentieren hinzu. Einfache und spassige Formen und Spiele lassen das Singen aus dem Moment wie ein Kinderspiel erscheinen. Und du wirst viel Spiellust und -freude erleben.

Kurs 5/2016

Sa 5. Nov. bis So 6. Nov. 2016

Sa 10 - 18 Uhr / So 9:30 - 18 Uhr

Ort: Gymnastikstudio Christine Lenggenger, Rosenbergr. 10, St. Gallen

Kosten: Fr. 310.-

Mitnehmen: Lockere, bequeme Kleidung, ev. rutschfeste Socken, Picknick

Anmelden: Bis 15. Okt. 2016

SeelenGesänge

Unsere Seele will gehört werden. Sie drängt dazu, singen und klingen zu dürfen - geben wir ihr Raum.

Dabei kannst du neue unerwartete Perspektiven deiner Stimme und deren Zusammenhang mit Seelenanteilen entdecken - etwa, wenn wütende Töne tief aus deinem Innern kommen, oder wenn du dich von deinen traurigen Gesängen berühren lässt, oder wenn dich luftig-leichte Klänge verzaubern, oder wenn dich scharfe laserartige Töne erschauern lassen. Im freien intuitiven Singen erlebst du die befreiende Kraft deiner ureigenen Gesänge und erfährst: jeder beseelte Gesang ist lebendiger, authentischer Ausdruck und berührt.

Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, Spiel und Spass, meditative Phasen und das kreative Unerwartete unterstützen diesen Prozess.

Anmeldung für folgende(n) Kurs(e):	Schicken an: Bea Mantel, Hadwigstr. 4, 9000 St. Gallen oder (besser) bea@stimmraeume.ch
<input type="radio"/> Kurs 1/2016 Singe, was ist (Voicing©) – Einführungs-WE 6./7. Feb. 2016 Anmelden bis 16. Jan. 2016	Vorname
<input type="radio"/> Kurs 2/2016 Die Stimme – eine innere Kraftquelle 9./10. April 2016 Anmelden bis 19. März 2016	Name
<input type="radio"/> Kurs 3/2016 MomentGesänge 18./19. Juni 2016 Anmelden bis 28. Mai 2016	Strasse
<input type="radio"/> Kurs 4/2016 Singe, was ist (Voicing©) – Einführungs-WE 17./18. Sept. 2016 Anmelden bis 27. Aug. 2016	Ort
<input type="radio"/> Kurs 5/2016 SeelenGesänge 5./6. Nov. 2016 Anmelden bis 15. Okt. 2016	Tel
	Mobiltel
	e-mail
	Alter
	Tätigkeit

	Erfahrungen mit Stimm-/Körper-/Ausdrucksarbeit:
Ich nehme die Modalitäten zur Kenntnis und überweise gleichzeitig Fr.	
Datum/Unterschrift	

Für alle Kurse gilt:

Info: Bea Mantel 079 208 9 802 bea@stimmraeume.ch

Modalitäten: Bei Abmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- verrechnet. Erfolgt die Abmeldung später, verfällt die Kursgebühr, ausser eine Ersatzperson kann gestellt werden. Falls der Kurs bereits voll ist oder abgesagt wird, wird die Einzahlung voll zurückerstattet. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Achtung: Bei Anmeldung auf dem Postweg erhältst du keine Bestätigung. Ohne Gegenbericht meinerseits kannst du also davon ausgehen, dass der Kurs wie vorgesehen stattfindet. Wenn du dich per e-mail anmeldest, bestätige ich den Eingang in der Regel innerhalb einer Woche.

Bankkonto: Graubündner Kantonalbank, 7002 Chur (PC der Bank: 70-216-5) / Zugunsten von: Bea Mantel + Ivo Scherrer
Konto/IBAN: CH67 0077 4110 2106 6040 2



Ich akzeptiere auch Weiterbildungsgutscheine.

Bea Mantel

079 - 208 9 802

bea@stimmraeume.ch

www.stimmraeume.ch

Schweiz: Hadwigstr. 4, CH - 9000 St. Gallen
Italien: Via Principale 50, Pratolungo, I - 28028 Pettenasco
Graub. Kantonalbank, 7002 Chur (PC der Bank: 70-216-5)
Konto/IBAN CH67 0077 4110 2106 6040 2