

# Atem- Körper- und Stimmseminar am Balzenberg

mit Mandrika Akin Schertenleib

Die Atem-, Körper- und Stimmarbeit bietet die Möglichkeit, den natürlichen Atemrhythmus mit dem Körper und der Stimme spielerisch und lust-voll zu erleben. Bewegung, Stimm-Massagen und bipolare Körperübungen unterstützen die Stimme in ihrer Funktion und verfeinern die Körperwahrnehmung. Die Atmung wird angeregt, die Stimme verbindet sich mit dem Körper und der Klang vertieft sich. Mit Stimmspielen und Improvisationen, in der Einzelarbeit und dem gemeinsamen Singen erleben wir die Stimme in verschiedenen Nuancen und gebrauchen sie ihrer Natur entsprechend.



Donnerstag, 31. Oktober 2019, ab 18.00 Uhr

Freitag, 01. November 2019

Samstag, 02. November 2019

Sonntag, 03. November 2019, bis 17.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 360.–, Kost & Logis: Fr. 240.–

Anmeldung/Infos: [info@atemkoerperstimme.ch](mailto:info@atemkoerperstimme.ch), [www.atemkoerperstimme.ch](http://www.atemkoerperstimme.ch),  
Telefon 032 621 47 09

***Eine Teilnehmerstimme:** Ich erlebe durch die achtsame und humorvolle Anleitung von Akin wie sich meine Stimme in einer vertrauensvollen Atmosphäre entfaltet. Ich habe nie das Gefühl, dass es darum geht, ein Lied hübsch vor zu singen sondern im Zentrum steht mein Weg mit einem Lied zu meinem persönlichen, ganz eigenen Klang. Auf diesem Weg führt Akin die Gruppe und die einzelnen Teilnehmenden mit viel Erfahrung und Klarheit, sie unterstützt, provoziert, befreit und lockt, bis sich Atem und Körper lösen, verbinden und sich Türen öffnen, von denen ich im Alltag keine Ahnung habe. Diese Erfahrung reicht weiter als „nur“ bis zur Stimme und ich bin auch für mein Alltagsleben inspiriert und nehme jedes Mal wieder etwas Neues mit auf meinen Weg. Immer wieder bin ich tief berührt, wenn sich eine Stimme entfaltet und der ganze Mensch zu klingen beginnt. Ganz egal, ob es ich selber bin oder andere Teilnehmenden. Davon Zeugin zu sein ist fast wie ein „heiliger“ Moment.*