

Seminare 2022 Düsseldorf-Ratingen

07./08. Mai SelbstEntwicklung

So wie ich bin. Eine Reise zu meiner
ureigenen Kraft

Beginn Sa 10 Uhr

Ende So 18 Uhr

Seminargebühren 280€

Ort: Papiermühle Ratingen

19./20 November Mit meiner Stimme

Ausdruck von Freiheit und Kreativität

Beginn Sa 10 Uhr

Ende So 18 Uhr

Seminargebühren 280€

Ort: Papiermühle Ratingen

Anmeldung und Information

Katharina Heinen

Mail heinen.katharina@yahoo.de

Tel 01573 4516643

SelbstEntwicklung
Therapeutic Touch
Energietraining

ISTTE

Mit meiner Stimme



Ausdruck von Freiheit und
Kreativität



Mit meiner Stimme

Zunächst sei dies vorweg gesagt – in diesem Seminar geht es nicht ums Singen. Es geht um unsere Stimme als einzigartigen Ausdruck unseres Selbst.

Wenn du also Situationen kennst, ...

in denen du nicht das sagst, was du sagen möchtest oder müsstest, nicht ausdrückst, was in dir steckt, dich nicht traust bestimmte Dinge aus- oder anzusprechen, dir in manchen Situationen die Stimme versagt, du lieber schweigst, aus Angst falsch rüberzukommen, du den Eindruck hast, nicht oder falsch wahrgenommen bzw. verstanden zu werden, du weit hinter deinem Potential zurückbleibst, deine Stimme zu leise ist, du beruflich häufig in Situationen bist, wo es auf deine Stimme ankommt,

wenn du dein Selbst entfalten und mit der vollen Kraft deiner Stimme mit dem Leben kommunizieren möchtest,

...dann bist du in diesem Seminar richtig.

Im Seminar wirst du ...

- bewusst den Klang deiner Stimme entdecken
- deine eigene Stimmlage kennenlernen
- das Zusammenspiel von Stimme und Körper erkunden
- deinen Klang-Körper erweitern und von Blockierungen befreien
- laut und klangvoll sprechen lernen
- innere Barrieren überwinden und über die Stimme dein Selbst entfalten
- viel Spaß haben

Wir werden tönen, singen, sprechen, lautmalen, um das volle Klangpotential unserer zentralen, unverwechselbaren Stimme zu erfahren und zu erweitern. Dazu werden wir mit Körperübungen die Voraussetzungen für mehr Beweglichkeit und Entspannung in unserem Klang-Körper sorgen, mit Behandlungen Becken, Zwerchfell, Hals und Kiefer lösen, unseren Leib in Schwingungen versetzen, um sanft Emotionen zu lösen und unsere Stimme in verschiedenen Aktionen ausprobieren.

Seminarleitung
Sabine Dietrich
Leiterin ISTTE

