

# Seminare Braunschweig

## 1. Halbjahr 2022

21./22. Mai Mit meiner Stimme  
Ausdruck von Freiheit und Kreativität

Beginn Sa 10 Uhr  
Ende So 18 Uhr  
Seminargebühren 280€  
Ort: Zuckerfabrik Wierthe

08.-12. Juni Dance your Life  
Die Heilkraft des Gestaltens

Beginn Mi 10 Uhr  
Ende So 13 Uhr  
Seminargebühren 490€  
Ort: Hotel Aquarius, Riddagshausen

### Anmeldung und Information

Anke Krause  
Mail [anke.krause@live.de](mailto:anke.krause@live.de)  
Tel 0171-7459099

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, 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
- durch deine Stimme deine Kraft und Energie spüren
- 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 entspannen, unseren Leib in Schwingungen versetzen, um sanft Emotionen zu lösen und unsere Stimme in verschiedenen Aktionen ausprobieren.

Seminarleitung  
Sabine Dietrich  
Leiterin ISTTE

