



## Stimme

|   |     |
|---|-----|
| Orientierung + Starthilfe                         | 96  |
| Chor  | 96  |
| Gesang  | 98  |
| Performance                                       | 105 |
| Stimmbildung                                      | 106 |
| Technik + Computer für Sänger + Instrumentalisten | 126 |

Geme berate ich Sie, welcher Kurs für Sie interessant sein könnte oder sich als weiterführender Kurs anbietet.

Beratung: Richard Löhr  
rloehr@freies-musikzentrum.de

Für Ihre Anmeldung nutzen Sie bitte das Formular ab Seite 176 oder melden Sie sich online an unter [www.freies-musikzentrum.de](http://www.freies-musikzentrum.de)



## Orientierung + Starthilfe

### Singen/Stimmerfahrung – Einzelunterricht

Sie würden gerne singen, trauen sich aber nicht? Glauben vielleicht, gar nicht singen zu können? Fühlen sich schon »zu alt« für sowas? Haben Sie Mut, andere, neue, positive Erfahrungen mit sich, Ihrem Körper, Ihrer Stimme zu machen! Behutsam und achtsam machen wir uns gemeinsam auf den Weg zu Ihrer eigenen Stimme. Gerne auch Fortgeschrittene mit Stimmproblemen.

**M020 · Evelyn Löhr** · Kursraum 1 · Gebühr s. S. 110  
Termine nach Vereinbarung

**M021 · Leonore Laabs** · Kursraum 5 · Gebühr s. S. 110  
Termine nach Vereinbarung

**M022 · Gregor Otto Papadopoulos** · Kursraum 2 · Gebühr s. S. 110  
Termine nach Vereinbarung

### Entfaltung der Stimme – Schnupperkurs



Wie wärs: Einfach mal aus Lust und Laune vor sich hin trällern; mit den Kindern oder Enkelkindern singen oder ihnen ein Schlaflied vorsingen; der Liebsten was ins Ohr singen; nicht nur unter der Dusche aus voller Kehle singen – Gleich welchen Traum vom Singen Sie haben, es tut einfach gut zu atmen, zu vibrieren, Raum und Bewegung in sich zu spüren, Fließen und Kraft in der Stimme zu erleben und dieses Klingen und Tönen mit anderen zu teilen. In diesem Kurs lernen Sie keine Tricks, ich bringe Ihnen keine spezielle Atemtechnik bei oder zeige Ihnen, wie man »richtig« oder »schön« singt. Stattdessen können Sie selber ganz elementare Erfahrungen mit Ihrer Stimme machen: Wie es sich anfühlt und anhört, wenn die Stimme ohne Druck und Stress ganz selbstverständlich flexibel, farbig, kraftvoll und leicht klingt. Jeder kann singen, nur manche wissen es noch nicht – ein Kurs für Leute, die es wissen wollen. *Siehe auch »Singen mit Leib und Seele« Seite 99. Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M025 · Johannes Quistorp** · Kursraum 4 · 80,- €  
Ein Tag · So. · 22.10. · 10.00 bis 17.30 Uhr

## Chor

### Singen im Chor

Wie schön es ist, wenn sich viele individuelle Stimmen zu einem gemeinsamen Chorklang vereinen! Bei uns musizieren Sängerinnen und Sänger mit Chorserfahrung Musik aus verschiedenen Epochen und Ländern. Gemeinsam entwickeln wir die Stimmen weiter, arbeiten an Gesangstechnik, Tongebung und musikalischer Gestaltung, um ein gemeinsames Chorserlebnis zu schaffen. Am Ende eines Semesters möchten wir unsere Ergebnisse in einem Konzert oder Auftritt präsentieren. Wir freuen uns immer über neue Sängerinnen und Sänger, ganz besonders Männerstimmen sind uns sehr willkommen. In einem kurzen, lockeren Vorsingen stellen Sie sich unserer Chorleiterin vor, um sich zuerst gegenseitig kennenzulernen *Mindeste Teilnehmerzahl 14*

**M051 · Henriette Maria Bruchholz** · Saal · 139,- €  
16 x · Mo. · ab 18.9. · je 20.00 bis 21.30 Uhr

### Chor für alle

Ein Chor ist mehr als seine Stimmen! Unser Repertoire besteht aus leichten bis mittelschweren Stücken aus den Bereichen Pop/Rock, Weltmusik, Musical und Klassik. Die Freude am gemeinsamen Singen liegt uns dabei besonders am Herzen. An Atem- und Stimmführung, Intonation, Dynamik und Phrasierung arbeiten wir ebenfalls, mit besonderer Achtsamkeit für den Chor als einzigartigem Klangkörper. Jeder soll sich in der Gruppe als Sängerin oder Sänger bewusst wahrnehmen und wohlfühlen. Vorkenntnisse im Singen oder Chorsingen sind ausdrücklich erwünscht. Die Teilnahme am Semesterkonzert der Workshops ist vorgesehen. *Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. Mindeste Teilnehmerzahl 9*

**M056 · Heike Friederike Fürst** · Saal · 156,- €  
15 x · Do. · ab 21.9. · je 20.00 bis 21.30 Uhr



### Vorbereitungskurs Oberton-Chor

neue Klangwelten gemeinsam erkunden

Ein Abend zum Kennenlernen, Informieren und Fragen für den nachfolgenden fortlaufenden Kurs *Mindeste Teilnehmerzahl 9*

**M057 · Matthias Privler** · Kursraum 7 · 16,- €  
Ein Abend · Di. · 19.9. · 20.00 bis 22.00 Uhr

### Oberton-Chor

neue Klangwelten gemeinsam erkunden

Der Obertonchor bietet für interessierte und experimentierfreudige Chorsänger:innen neue, bereichernde und spannende Erfahrungen im Chorgesang. Aber auch »Stimmeinsteiger« finden hier einen alternativen und faszinierenden Ansatz, sich in die große Welt des Chorsingens vorzuwagen. Wir entdecken in Improvisationen und Chorwerken auf spielerische Art die Bedeutung der Obertöne für unsere Stimme und ihren Einfluss auf einen lebendigen und »stimmigen« Chorsound. Darüber hinaus genießen wir auch den meditativen



und heilsamen Charakter des »Tönens« für Körper und Geist. Das Schöne an dieser Chorarbeit ist, dass sie den Teilnehmer:innen, gerade in der Improvisation, viel Raum und Freiheit für stimmliche Kreativität und Entfaltung lässt. Chor- oder Obertongesangserfahrung ist unterstützend, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme. *Mindeste Teilnehmerzahl 9*

**M058 · Matthias Privler · Kursraum 7 · 110,- €**  
8 x · Di. · ab 26.9. · je 20.00 bis 22.00 Uhr

**M059 · Matthias Privler · Kursraum 7 · 110,- €**  
8 x · Di. · ab 5.12. · je 20.00 bis 22.00 Uhr



## Gesang

### Klassischer Gesang

#### Einzelunterricht für Fortgeschrittene

Was bedeutet Atemstütze beim Singen und Sprechen? Das Anlehnen der Stimme an den Atem? Wie finden Sie Ihre Resonanzräume? Über den bewussten Einsatz des Körpers erlernen Sie Wege zu freiem Singen und entdecken Ihren Körper als mitschwingendes Instrument! Außerdem erleben Sie musikalische Bewegungsabläufe sowie die befriedigende, interpretatorische Arbeit an Originalliteratur.

**M070 · Doris Merk · Kursraum 4 · Gebühr s. S. 110**  
Termine nach Vereinbarung

### Korrepitition für Sänger:innen und Instrumentalisten

#### Einzelunterricht

Das Erarbeiten und Ausarbeiten von Arien und Liedern oder Sololiteratur mit Hilfe einer fachkundigen Pianistin ist Inhalt dieses Kurses. In einer entspannten, freundlichen Atmosphäre wollen wir, je nach Bedarf, Ihre Solostücke perfektionieren, an Ausdruck und Gestaltung arbeiten oder auch nur erstudieren und die richtige Ausführung überprüfen. Willkommen ist jede Art von Musik, vom Barock bis hin zur Moderne, auch Filmmusik und Popmusik ist möglich. Gerne können wir auch Konzerte und Auftritte wie z. B. Liederabende vorbereiten.

**M103 · Clarin Merk · Kursraum 2 · Gebühr s. S. 110**  
Termine nach Vereinbarung

### Basisseminar: Musiktheorie für Sänger:innen \*

Dieser Workshop befasst sich mit den Grundrissen musiktheoretischen Wissens im Bereich Rock, Pop und Jazz. Musikterminologische Begriffe und ihre Inhalte wie Notation, Intervalle, Tonarten, musikalische Zeichen auf dem Liedblatt, Rhythmus, Form und Stilrichtungen werden erklärt und anhand von Hörbeispielen demonstriert und erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten zudem hilfreiche Tipps für die Kommunikation mit anderen Musikern beim Proben

und auf der Bühne. Das Seminar ist besonders geeignet für alle, die durch einen gefestigten musiktheoretischen Background die Musik besser verstehen möchten. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M105 · Richard Löhr · Kursraum 2 · 80,- €**  
Ein Tag · So. · 12.11. · 10.00 bis 17.00 Uhr



### Jodler

Über Stimm- und Körperarbeit lernen wir die Intensität überlieferter alpenländischer Jodler kennen. Das Bewusstmachen von Brust- und Kopfstimmwechsel lässt uns den Unterschied zwischen Jodler singen und Jodler jodeln erfahren. Wie traditionell üblich werden die Jodler in diesem Workshop nur über das Ohr weitergegeben, je nach Kenntnisstand zwei- bzw. dreistimmig. *Mindeste Teilnehmerzahl 8*

### »Drei hoe über d'Alm her« \*

Jodler rund um die Alm und den Almbtrieb

**M111 · Sabine Grimm · Kursraum 7 · 49,- €**  
Ein Nachmittag · So. · 24.9. · 14.00 bis 18.00 Uhr

### »Langsame und Staded« \*

Jodler im Advent

**M112 · Sabine Grimm · Kursraum 7 · 49,- €**  
Ein Nachmittag · So. · 3.12. · 14.00 bis 18.00 Uhr

### Schwungvolle Jodler \*

Zum Jahresanfang

**M113 · Sabine Grimm · Kursraum 7 · 49,- €**  
Ein Nachmittag · So. · 14.1. · 14.00 bis 18.00 Uhr

### Entfaltung der Stimme – Singen mit Leib und Seele \*

In wem lebt nicht die Sehnsucht, sich unbefangen mit der Stimme ausdrücken zu können, die eigene innere Bewegung erklingen zu lassen und andere Menschen mit seinem Klang zu berühren und zu bewegen. Eine Einladung zur Entdeckungsreise in den Klang deiner Stimme: Wie ist es möglich, die Stimme mü-



helos voller, farbiger und lebendiger werden zu lassen, wie begrenze ich mich durch Gewohnheiten, durch Zurückhalten oder Leistungsdruck? Wie kann ich Zusammenhänge von Atem, Haltung und Stimme erfahren und effektiver nutzen? Das Seminar will die Freude an der Entdeckung deiner Stimme wecken und einfach Lust machen auf Singen, Tönen, Klingen. Meine Arbeit orientiert sich an der funktionalen Stimmpädagogik, d. h. ich vermittele keine Gesangstechnik und keinen bestimmten Gesangsstil. Das Lernen geschieht hauptsächlich über die Stimulation der Sensomotorik, also weniger Tun, sondern eher wahrnehmen, fühlen und hören, wie sich die Stimme entsprechend ihrer funktionalen Bedingungen effizient bewegen will.

*Für wen ist der Workshop geeignet? Für Menschen, die bisher nur wenig gesungen haben, aber auf das Singen neugierig sind. Für die, die bereits Erfahrungen mit ihrer Stimme gemacht haben und noch elementarer mit dem Singen vertraut werden wollen. Und für erfahrene Sänger:innen, die diesen Weg der Stimmfaltung kennenlernen wollen. Der nächste Kurs »Singen mit Leib und Seele« findet im folgenden Wintersemester statt.*

Mindeste Teilnehmerzahl 7

**M117 · Johannes Quistorp · Saal · 158,- €**

Block 3 Tage · Fr. 2.2., 19.00–22.00 · Sa. 3.2., 10.00–18.00 · So. 4.2., 10.00–17.00 Uhr

## Gesang aus Griechenland



Eine Einführung in die griechische Gesangstechnik und in Volksrhythmen und Tonleitern des östlichen Mittelmeerraums. Anhand von traditionellen Liedern aus verschiedenen Regionen Griechenlands wird das Singen mit der natürlichen Stimme geübt und mit verschiedenen Melismen verziert.

Mindeste Teilnehmerzahl 5

**23FM120 · Chrisa Lazariotou ·**

Kursraum 1 · 41,- €

Ein halber Tag · Sa. · 8.7. · 15.00 bis 18.00 Uhr

**M118 · Chrisa Lazariotou · Kurs-**

raum 1 · 41,- €

Ein halber Tag · So. · 12.11. · 15.00 bis 18.00 Uhr

**M119 · Chrisa Lazariotou · Kursraum 4 · 41,- €**

Ein halber Tag · Sa. · 25.11. · 15.00 bis 18.00 Uhr

**M120 · Chrisa Lazariotou · Kursraum 1 · 41,- €**

Ein halber Tag · Sa. · 2.12. · 15.00 bis 18.00 Uhr

## Singen tut gut – und hilft gegen Stress



Singen mit Spaß und ohne Stress? Klingt gut, und noch besser: Singen gegen Stress! Wir singen einfache Chants und Lieder, improvisieren und kreieren eigene Patterns und Stücke, und begleiten uns mit leichter Body Percus-

sion. Dabei unterstützen uns simple neurophysiologisch fundierte Übungen zur Entspannung des Nervensystems. *Für diesen Kurs sind keine Vorerfahrungen im Singen oder Bodypercussion nötig. Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M123 · Jakob Ruster · Kursraum 5 · 69,- €**

Ein Tag · Sa. · 3.2. · 10.00 bis 17.00 Uhr

**M124 · Jakob Ruster · Kursraum 5 · 99,- €**

4 x · Do. · 19.10. · 16.11. · 14.12. · 11.1. · je 19.30 bis 21.30 Uhr

## Circle Singen und Gesangsimprovisation



### Singen für alle

Sie singen gerne, aber nur unter der Dusche? Sie haben keine Lust auf Noten? Beim Impro-Singen entdecken und erfinden wir mit viel Spaß unsere eigenen Klänge und Songs. Wir beginnen mit Klang- und Rhythmusübungen und spielerischen Formen der Improvisation. So kommen wir gemeinsam »in Stimmung«. Wichtig dabei ist die Achtsamkeit für eigene Klänge und Impulse ebenso wie die der Gruppe. Anschließend lernen wir die vielfältigen Möglichkeiten der Improvisation wie Circle Songs, Rap, Beatboxen, Gstanzl, Improband und Impro-Orchester kennen. Wer will, kann im Kursverlauf auch immer mehr Solorollen ausprobieren. Es gibt keine Noten und kein richtig oder falsch. Die Übungen sind so aufgebaut, dass Nichtsänger genauso teilnehmen können wie erfahrene Sänger. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M125 · Jakob Ruster · Workshopraum · 80,- €**

Ein Tag · Sa. · 2.12. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## Gstanzl-Singen



Gstanzl'n ist eine alte Tradition in Bayern und Österreich. Gstanzl sind kurze vierzeilige Lieder, meist als Spottgesang. Gstanzl lassen sich aber für alle Gelegenheiten vom Kabarett bis zum Geburtstagsständchen verwenden. Wir lernen einige einfache Gstanzl-Formen und Gstanzl-Lieder kennen. Auf dieser Basis kreieren wir eigene Gstanzl, indem wir spielerisch Texte und Reime erfinden und musikalisch umsetzen. Dabei versuchen wir uns auch im spontanen Texten aus dem Stegreif und werfen einen Blick in die ganz andere und doch nahe Kunst des Freestyle-Rap. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**23FM127 · Jakob Ruster · Kursraum 5 · 48,- €**

Ein halber Tag · Sa. · 8.7. · 13.00 bis 17.30 Uhr

**M127 · Jakob Ruster · Workshopraum · 48,- €**

Ein halber Tag · Sa. · 20.1. · 13.00 bis 17.30 Uhr

## Mantras und Herzenslieder

Mantras und spirituelle Lieder aus den verschiedensten Kulturkreisen, Religionen und Epochen bringen uns in einen tiefen Kontakt mit uns selbst, und können uns tief in Herz und Seele berühren. Tief innen liegendes Wissen – unsere ureigene Weisheit – zeigt sich, und hilft, alte Muster und behindernde Gedanken zu lösen, um neue Wege sichtbar zu machen. Ein Gefühl der Befreiung, des Friedens und der heiteren Gelassenheit kann erwachsen und wir erfahren Entspannung, Regeneration und Erfrischung unserer Lebenskräfte. Dabei werden unsere heilsamen und kreativen Potentiale geweckt und aktiviert. Ein Kurs, der Spaß macht, unsere Energie und unser Selbstbewusstsein stärkt. Stimmliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. *Mindeste Teilnehmerzahl 9*



**M130 · Christian Bergmann · Saal · 23,- €**  
Ein Abend · Fr. · 13.10. · 19.00 bis 22.00 Uhr

**M131 · Christian Bergmann · Saal · 23,- €**  
Ein Abend · Fr. · 19.1. · 19.00 bis 22.00 Uhr

## Mehrstimmiger Gesang aus Afrika



»Wer geht, kann tanzen, wer redet, kann singen«. Der Kameruner Musiker Njamy Sitson hat eine Methode entwickelt, um musikalische Fähigkeiten zu erweitern. Wir erlernen traditionelle und zeitgenössische Lieder aus der vielfältigen musikalischen Kultur Zentralafrikas, unter anderem polyphone Gesänge der Pygmäen und afrikanisches Jodeln. Im Kreis der Gemeinschaft erlebt man die mehrstimmigen Gesänge, dazu die Polyrythmik und die Kunst des Improvisierens. Der Einsatz der Stimme als Instrument wird erforscht, wodurch die Teilnehmer:innen in die spezifische Musikkultur eintauchen können. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M136 · Njamy Sitson · Workshopraum · 80,- €**  
Ferientermin · Sa. · 28.10. · 11.00 bis 18.00 Uhr

**M137 · Njamy Sitson · Workshopraum · 80,- €**  
Ein Tag · Sa. · 13.1. · 11.00 bis 18.00 Uhr



## Songtexten für alle



Dieser Tag ist euren Songlyrics gewidmet, egal, ob es sie schon gibt oder ihr erste Schritte beim Schreiben wagen wollt. Es können im Workshop neue Texte entstehen, denn es gibt spielerische Inspirationen und verschiedene Zugänge, um in den kreativen Flow zu kommen. In der Gruppe erhaltet ihr hilfreiches Feedback. Außerdem können mitgebrachte Texte individuell bespro-

chen werden. *Photo im Poets' House New York, © Alexandra Richardson*  
*Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**23FM142 · Franziska Ruprecht · Kursraum 3 · 80,- €**  
Ein Tag · Sa. · 22.7. · 11.00 bis 18.00 Uhr

**M140 · Franziska Ruprecht · Kursraum 1 · 80,- €**  
Ein Tag · Sa. · 14.10. · 11.00 bis 18.00 Uhr

**M141 · Franziska Ruprecht · Kursraum 2 · 80,- €**  
Ein Tag · Sa. · 25.11. · 11.00 bis 18.00 Uhr

**M142 · Franziska Ruprecht · Kursraum 2 · 80,- €**  
Ein Tag · Sa. · 20.1. · 11.00 bis 18.00 Uhr

## Die Bruststimme in der Popmusik



### Eine Frage der Technik!

Der Tagesworkshop richtet sich an alle Solo- und Chorsänger (Anfänger und Fortgeschrittene). Jeder hat den Sound einer guten, kraftvollen und eventuell auch hohen Stimme in der Pop- und Rockmusik im Ohr. Doch wie kann ich so singen, ohne meiner Stimme zu schaden oder kraftlos zu klingen? Wir üben spezielle Techniken für Bruststimme und sogenannten BeltVoice, um dann gemeinsam anhand eines Songs diese Übungen in die Praxis umzusetzen. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M145 · Heike Friederike Fürst · Kursraum 1 · 54,- €**  
Ferientermin · So. · 10.9. · 10.00 bis 14.00 Uhr

**M147 · Heike Friederike Fürst · Kursraum 4 · 54,- €**  
Ein halber Tag · So. · 26.11. · 10.00 bis 14.00 Uhr

## Moderne Gesangstechnik – Find Your Voice



Finde heraus, was mit deiner Stimme möglich ist! In diesem Workshop geht es um die Vocalsounds der modernen Musik, sowieso um Grundlagen der Anatomie und Atemtechnik. Desweiteren werden wir uns mit speziellen Warm-Ups beschäftigen und damit, wie wir unsere Stimme effektiv und schonend trainieren. *Bringe ein bis zwei Songs mit, an denen du arbeiten möchtest (in 2-facher Notenkopie bzw. CD oder Stick). Wenn du dich selbst begleiten willst: Klavier ist vorhanden, Gitarren bitte mitbringen. Du solltest schon ein bisschen Gesangserfahrung haben z. B. aus Chor, Band oder Singkreis.* *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M148 · Kathrin Feldmann · Kursraum 4 · 54,- €**  
Ein halber Tag · So. · 24.9. · 10.00 bis 14.00 Uhr

**M149 · Kathrin Feldmann · Kursraum 1 · 54,- €**  
Ein halber Tag · So. · 19.11. · 11.00 bis 15.00 Uhr

## Soul und Rhythm & Blues



### Vocalcoaching

Soul und Bluesmusik steht für starke emotionale Gesangsdarbietungen. »With heart and soul«, mit ganzer Seele singen, kann man das lernen? Nun, man kann sich darauf einlassen und durch ein Verständnis für Rhythmus, Phrasing und Sound seinen eigenen Soul in der Stimme finden. Und mit ein bisschen Gesangstechnik dazu wird's noch leichter. Gemeinsam entdecken



wir unseren Soul, schauen uns das »Rezept Soulstimme« an und üben an Klassikern aus diesem Musikgenre Interpretation, Intonation, Ausdruck und Stimmpflege sowie Grundlagen zu Atem, Stütze und Körperbewusstsein. Durch »Learning by Ear« (also ohne Noten) unterstützt Sie dieser Workshop dabei, Ihre eigene »solistische« Stimme im Verbund einer Gruppe kennen- und lieben zu lernen. Es geht um das Musikhören, Singen und Spaß haben, denn die Gesangstechnik ist nur Mittel zum Zweck, und der Zweck ist: grenzenlos singen zu können! *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M150 · Kathrin Feldmann** · Kursraum 5 · 54,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 21.10. · 10.00 bis 14.00 Uhr

**M151 · Kathrin Feldmann** · Kursraum 1 · 54,- €  
Ein halber Tag · So. · 10.12. · 10.00 bis 14.00 Uhr

## Songwriting lernen, eigene Stücke schreiben \* NEU

**Erst die Musik und dann der Text – oder andersrum?**

Wie entsteht eigentlich ein Song? Finden wir es heraus! Um einen Song zu schreiben, sind im Prinzip nur recht wenig Hintergrundwissen und Technik nötig. Viel wichtiger sind Experimentierfreude und Inspiration. Deshalb werde ich zwar Songstrukturen vorstellen und Grundzüge der Harmonielehre besprechen. Im Mittelpunkt stehen jedoch das kreative Schaffen der Teilnehmenden und der spielerische Umgang mit Text und Musik. *Der Spaß daran, sich gemeinsam mit anderen vielleicht auf völliges Neuland zu wagen, ist definitiv Teil des Seminars:-) Grundkenntnisse auf einem Harmonieinstrument (z. B. Gitarre oder Klavier) sind hilfreich, aber nicht notwendig. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M154 · Bernhard Labus** · Kursraum 4 · 151,- €  
Wochenende · Sa. 20.1., 10.00–17.30 · So. 21.1., 10.00–16.00 Uhr

## Oberton-Singen, obertönig klingen \*

**Nicht nur für Anfänger:innen**

Wir erweitern das obertönige Spektrum unserer Stimme mit sowohl äußerlich als auch innerlich vernehmbaren Obertönen. Die Feinmotorik im Mundraum wird trainiert. Craniosakrale Probleme in Kiefer und Kopf können sich lösen. Für Sprache und Gesang öffnet sich ein neues melodisches Spektrum. Obertöne klären den Geist. Siehe auch [www.fluegel-der-stimme.de](http://www.fluegel-der-stimme.de)  
*Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M165 · Claudiha-Gayatri Matussek** · Kursraum 5 · 80,- €  
Ein Tag · So. · 10.12. · 10.30 bis 18.00 Uhr

## Dein individueller GrundTON \*

**NadaBrahma: GrundTON Yoga AUM**

In der Sprechstimme eines Menschen schwingt der persönliche GrundTON. Im Kurs bekommt ihr erste Erfahrungen, was damit alles möglich ist. In der Gruppe arbeiten wir mit dem TON, der für uns wichtig ist: dem TON der Erde. Unsere Körperinstrumente kommen in heilsame Verbindung mit Mutter Erde. Die verschiedenen Schritte der AUM-Übung zentrieren, schenken Lebensfreude, unsere Wesenhaftigkeit erwacht im reinen Sein. Blockaden lassen sich ausleiten und heilen: mit dem Raga SarvaRogaNivarini. Der Musiker und Naturwissenschaftler Vemu Mukunda brachte das NadaBrahma-Veda um den

104

GrundTON in den 1980ern von Indien nach Europa. Wir SAMA-Sonologen erforschen es weiter und wenden es seit vielen Jahren erfolgreich an. *Siehe auch [www.fluegel-der-stimme.de](http://www.fluegel-der-stimme.de) Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse. Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M166 · Claudiha-Gayatri Matussek** · Kursraum 5 · 44,- €  
Ein halber Tag · So. · 17.9. · 11.00 bis 14.00 Uhr

**M167 · Claudiha-Gayatri Matussek** · Kursraum 5 · 44,- €  
Ein halber Tag · So. · 12.11. · 11.00 bis 14.00 Uhr

## Dein individueller GrundTON – Aufbaukurs \*

**NadaBrahma: TONrezepturen AUM**

In der Gruppe arbeiten wir mit dem TON, der für uns wichtig ist: dem TON der Erde. Unsere Körperinstrumente kommen in heilsame Verbindung mit Mutter Erde. Ausgehend von der Basis des NadaBrahma GrundTON Yogas erfahren wir, wie bestimmte Tonfolgen emotionale und körperliche Imbalancen ausgleichen. Ich werde die heilsamen Tonfolgen, je nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen, intuitiv einsetzen. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**23FM169 · Claudiha-Gayatri Matussek** · Kursraum 5 · 44,- €  
Ein halber Tag · So. · 9.7. · 11.00 bis 14.00 Uhr

**M168 · Claudiha-Gayatri Matussek** · Kursraum 5 · 44,- €  
Ein halber Tag · So. · 15.10. · 11.00 bis 14.00 Uhr

**M169 · Claudiha-Gayatri Matussek** · Kursraum 5 · 44,- €  
Ein halber Tag · So. · 14.1. · 11.00 bis 14.00 Uhr

## Performance



## Bühnenpräsenz, Ausstrahlung, Performance \*

**Auftritte professionell, authentisch und individuell gestalten**

Wie schafft man es, die Bühne zu betreten und alle Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen? Wie hält man die Spannung während eines Songs, in einer Rede oder zwischen den einzelnen Stücken? Wie erzeugt man Präsenz? In diesem ganz-tägigen Kurs kannst du etwas lernen über deine eigene Wahrnehmung und wie



du von anderen wahrgenommen wirst, über Atmung, Konzentration und den bewussten Einsatz Bühnenrelevanter Mittel. Anhand von Atem-, Körper- und Präsenzübungen lernst du, dich selbstbewusst auf der Bühne zu bewegen und dich in deiner Ganzheit auszudrücken: Mit deiner Stimme, deinem Körper und deiner ganzen Persönlichkeit. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, Profis wie Laien, die etwas zu sagen haben und dies gerne mit Ausstrahlung und Selbstbewusstsein verbinden möchten. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M170 · Nirit Sommerfeld** · Percussionraum · 80,- €  
Ein Tag · Sa. · 23.9. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## Bühnenpräsenz, Ausstrahlung, Performance \*

### Präsenz-Workshop »Masterclass«

Basierend auf den Grundlagen des Basistrainings zu Präsenz und Wahrnehmung konzentrieren wir uns im Fortgeschrittenenkurs auf die konkrete Vorbereitung von Auftritten. Dabei spielt es keine Rolle, ob du dich auf eine Hochzeitsrede, einen Musikwettbewerb, eine Schauspielrolle, die Lesung aus deinem Buch oder eine beliebige andere Performance vorbereiten möchtest. Nach einem einstündigen Aufwärmtraining in Sachen Präsenz, Selbst- und Fremdwahrnehmung bekommt jede Teilnehmer:in 45 Minuten Einzelcoaching in Gegenwart aller anderen Teilnehmer:innen. *Mindeste Teilnehmerzahl 4*

**M171 · Nirit Sommerfeld** · Workshopraum · 100,- €  
Ein Tag · So. · 19.11. · 10.00 bis 17.00 Uhr

## Singen und Darstellen auf der Bühne \*

Der Kurs spricht Laiensänger:innen und -darsteller:innen ebenso an wie professionelle Sänger:innen und Schauspieler:innen. Sie bringen Stücke Ihrer Wahl aus den Bereichen Klassik, Jazz, Pop, Chanson, Kabarett, Musical etc. mit (auch Duette, Mehrstimmiges, ich berate Sie gerne vorher). Sie bereiten diese vor, wir vertiefen sie musikalisch und gestalten sie dann bis zur Bühnenreifen Präsentation. Jede Teilnehmer:in erhält neben chorischer und Ensemblearbeit Einzelcoaching, wobei die Resonanz der anderen Teilnehmer:innen miteinbezogen wird. *Mindeste Teilnehmerzahl 5*

**M172 · Kathrin Feldmann** · Kursraum 1 · 54,- €  
Ein halber Tag · So. · 14.1. · 10.00 bis 14.00 Uhr



## Stimmbildung

### Atem – Bewegung – Stimme \*

Die Beziehung stimmt, wenn Geben und Nehmen im Ausgleich stehen. Über den »erfahrbaren Atem« wollen wir uns erleben, erkennen, ordnen und gestalten. Themen: Zentrierung im Leib, innere Atembewegung, Stimmarbeit mit einzelnen Tönen und Modulationen, Atemräume, Rhythmus und daraus in dem Raum entstehende Bewegungen. Mit dieser Einübung gehen wir in

die Gestaltung eines Tanzes bzw. eines Musikstückes. So lasst uns mit Freude singen! *Mindeste Teilnehmerzahl 6*

**M174 · Ingrid White** · Studio White-Rönnebeck · 48,- €  
Ein halber Tag · Sa. · 23.9. · 9.00 bis 13.30 Uhr

### Atem – Stimme – Thema \*

Ein Märchen – ein Beziehungsgeschehen – steht im Mittelpunkt. Vertiefend und erweiternd dazu wirkt die Arbeit an Atem, Körper und Stimme. Über das Wort, Sinnfindung und Malen macht uns das Märchen auf Urbilder und Verhaltenswege aufmerksam. Es entstehen eigene spannende Themen. Der Mythos des Märchens befreit, begleitet und regt uns oft noch Wochen danach an. *Mindeste Teilnehmerzahl 7*

**M175 · Ingrid White** · Studio White-Rönnebeck · 54,- €  
Ein Tag · So. · 26.11. · 9.30 bis 17.30 Uhr

## Stimmbildung und Gesang \*

### Intensiv Wochenend-Workshop

Sowohl Anfänger:innen, als auch fortgeschrittene Sänger:innen (z. B. im Chor) erhalten in diesem zweitägigen Intensiv-Seminar über Stimmbildung einen völlig neuen und bewussten Zugang zu ihren Stimmen. Menschen, die gerne singen, werden immer wieder vor Probleme unterschiedlichster Art gestellt – von Stimmtechnik über Atmung bis hin zu Musikalität. Ein optimaler Gesang und eine Qualitätsstimme entstehen aber erst dann, wenn Sänger:innen die anatomischen und technischen Abläufe des Singens genau kennen und verstehen. Im Workshop lernen die Teilnehmenden deshalb grundlegende und weiterführende stimmtechnische Vorgänge kennen, die sie beim Singen bewusst ablaufen lassen und praktisch auch in den einzelnen Musikstücken anwenden. Dabei geht der Dozent selbstverständlich individuell und ausführlich auf die jeweilige Stimmproblematik der einzelnen Teilnehmer:innen ein. Auch Ängste sowie weitere Blockaden emotionaler und körperlicher Art, die den Zugang zur eigenen Stimme erschweren, werden hier bearbeitet und aufgelöst. Ziel des Workshops ist es, die ursprüngliche Freude am Singen wiederherzustellen und in ein bewusstes Singen zu verwandeln. Mit den gewonnenen Kenntnissen erhält jede:r Teilnehmer:in eine völlig neue Sicht auf die eigene Stimme und die Kunst des Gesangs. *Mindeste Teilnehmerzahl 4*

**23FM178 · Gregor Otto Papadopoulos** · Kursraum 1 · 101,- €  
Wochenende · Sa. 8.7. und So. 9.7. · je 10.30 bis 14.00 Uhr

**M178 · Gregor Otto Papadopoulos** · Kursraum 1 · 101,- €  
Wochenende · Sa. 25.11. und So. 26.11. · je 10.30 bis 14.00 Uhr

### Was ist Atemstütze? – Vertrauen in den Atem \*

Sie fühlen sich beengt in Ihrer Atmung? Sie haben zu wenig Luft beim Singen, Musizieren oder Sprechen? Sie werden kurzatmig dabei? Der Ton klingt gepresst? Sie haben bisher keine befriedigende, nachvollziehbare, umsetzbare Antwort auf die Fra-





ge »Was ist Atemstütze?«. Sie haben in der Pandemie das Vertrauen in Ihren Atem verloren? Ausgehend von anatomischen Gegebenheiten werden wir letztlich das Zusammenspiel von Zwerchfell und Beckenboden erfahren, erleben, erlernen und dabei spüren, dass dies die Basis ist für freien, effektiven, strömenden und »gestützten« Atem. Durch das Wissen und die Erfahrung dessen, was beim Atmen geschieht, wie das überhaupt »funktioniert«, fühlen Sie sich wieder sicher und vertraut mit Ihrer Atmung und Ihrem Körper.

Mindeste Teilnehmerzahl 5

**23FM181** · Evelyn Löhr · Kursraum 5 · 80,- €

Ein Tag · Sa. · 15.7. · 10.00 bis 17.00 Uhr

**M180** · Evelyn Löhr · Kursraum 1 · 80,- €

Ferientermin · Sa. · 28.10. · 10.00  
bis 17.00 Uhr

**M181** · Evelyn Löhr · Kursraum 1 · 80,- €

Ein Tag · Sa. · 3.2. · 10.00 bis  
17.00 Uhr



Alle Instrumente auch für Linkshänder

Bazeillesstr. 7 81669 München Nähe Rosenheimer Platz

Tel. 089/44 88 721 Mo. - Fr. 10-17 Uhr