

# Atem-Tonus-Ton® FOKUS

Mini-Workshop | 90 Minuten. ONLINE

## LEICHT

*Auftrieb in Körper, Atem,  
Stimme und Seele*



*„Leicht muß man sein: mit leichtem Herz und leichten Händen, halten und nehmen, halten und lassen...“ - Hugo Von Hofmannsthal  
(Zitat der Marschallin aus dem Rosenkavalier von Richard Strauss)*

Der Atem erfüllt den Körper. Von innen heraus trägt er das Gewicht der körperlichen Materie mit. Die Empfindung der inneren Räumlichkeit über die Atembewegung und über die Vibrationen der schwingenden Luftsäule im Klang wirkt weitend und erhebend. Es entsteht ein Gefühl des Auftriebs. Das kommen und gehen-Lassen des Atems als körperliche Realität und seelische Qualität erfüllt und entlastet, macht durchlässig und lässt eine Ahnung zu von der Leichtigkeit im Sein und im Tun.

Das Erleben der Leichtigkeit wird im Workshop einerseits durch die Verbindung von Atem und Bewegung vermittelt und andererseits durch das Öffnen, Durchlüften und Beleben verschiedener Körperinnenräumen über Atembewegung, Stimmklang und Resonanz.

Methodische Grundlage ist Atem-Tonus-Ton®, eine körperorientierte Stimpfpädagogik.

Die Übungen werden am Ende des Workshop-Serie zu einer kurzen Sequenz zusammengefasst, die in die eigene Übungs- oder Unterrichtspraxis integriert werden kann (wird im Anschluss als PDF verschickt).

Für Menschen mit Interesse an Stimme, Atem, Körper und einer körperorientierten Stimpfpädagogik.

<b>Leitung</b>	Sabine Seidel. Sängerin   Gesangspädagogin   Atempädagogin   Ausbilderin Atem-Tonus-Ton®
<b>Termin</b>	LEICHT Donnerstag, 30. September 2021 19.00 – 20.30 Uhr
<b>Ort</b>	online zu Hause am PC, per ZOOM
<b>Kurskosten</b>	30,- €
<b>Anmeldung</b>	mail@vokalraum-freiburg.de - bis spätestens 3 Tage vor dem Termin Anmeldebestätigung, Rechnung und weitere Informationen folgen.
<b>Informationen</b>	www.atem-tonus-ton.com   www.vokalraum-freiburg.de