

Ich singe, also bin ich

Achtsamkeit – Atmung – Stimme

Achtsamkeit – Atmung – Stimme. Personen, die sich von diesen Begriffen angesprochen fühlen, sind in diesem Kurs goldrichtig.

Innerhalb der acht untenstehenden Themenfelder werden die Inhalte individuell auf die jeweilige Person abgestimmt. Integriert werden zum Beispiel «sängerische Körperschulung» nach Kurt Widmer, «Bewusstheit durch Bewegung» nach Moshé Feldenkrais oder auch Präsenzübungen nach Eckart Tolle.

Leitung

Cornelia Stäb – Lehrperson mit langjähriger Erfahrung für achtsame Entfaltung von Sprech- und Gesangsstimme

Kursdaten

8 Einzellektionen à 60 Minuten nach individueller Absprache

Kosten

CHF 800 (8*60 Minuten Einzellektionen)

Anmeldung

jederzeit möglich

Weitere Informationen und Anmeldung



| | |
|-----------|--|
| Stille | Da sein – Präsenz |
| Atem | Aus der Tiefe schöpfen – spüren |
| Vertrauen | Alles, was sich zeigt, darf sein – wertfreie Wahrnehmung |
| Haltung | Der Körper, mein Instrument – durchlässige Spannung |
| Hören | Den inneren Raum öffnen – fühlen |
| Sprechen | Mein persönlicher Stimmklang – Indifferenzlage |
| Schwingen | Lebensfreude – spielerische Ausdrucksformen |
| Singen | Mein inneres Wesen singt – Freiheit |

Musikschule
Stadt Zug

KI-generiert mithilfe von chatgpt.com