

# 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.

<b>Leitung</b>	Cornelia Stäb – Lehrperson mit langjähriger Erfahrung für achtsame Entfaltung von Sprech- und Gesangsstimme
<b>Kursdaten</b>	8 Einzellektionen à 60 Minuten nach individueller Absprache
<b>Kosten</b>	CHF 800 (8*60 Minuten Einzellektionen)
<b>Anmeldung</b>	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