

Der Tanz mit der Stimme

weckt ungeahnte Ressourcen und Potentiale, um mit sich und dem Leben im Einklang zu sein

Das Seminar ist als fortlaufendes Ausbildungsseminar mit Abschlusszertifizierung für die Grundausbildung Stimmpädagogik HKiT® anerkannt **Leitung: Stefka Weiland**

In den Ausbildungsseminaren- Seminaren in der Stimmpädagogik HKiT® wird dem Atem viel Aufmerksamkeit gegeben. Atem ist Leben. Dem Atem einen Ton verleihen, heißt das Leben zu singen, denn die Welt ist Klang und will besungen werden. Die eigene Stimme zu erheben ist für viele Menschen immer wieder mit viel Unsicherheit oder Angst verbunden. Zu groß können Verletzungen bzw. Übergriffe auf diesen Körperbereich „Stimme“ gewesen sein, so dass manche von ihnen Ihr Leben lang verstummen. Das muss nicht sein! Denn ganz nach dem Motto von Joseph Boys: Jeder Mensch ist ein Künstler, vertritt Stefka Weiland die These, dass Musik, Tanz und Gesang keineswegs Privilegien nur für Auserwählte sind. Viel mehr helfen uns diese Künste herauszutreten in die Selbstverständlichkeit der Kommunikation zwischen Menschen auf die älteste und natürlichste Art und Weise. Da solche gemeinschaftsbildende Events mit Gesang, Tanz und Klang für alle zum mitmachen leider immer seltener gefeiert und gefördert werden und Weihnachten ist ja auch nicht alle Tage,... gibt es immer weniger Gelegenheiten die Stimmbänder zu trainieren.

Seien Sie mal ehrlich:

Wann haben Sie das letzte mal aus voller Kehle gesungen? Aus ganzem Herzen gesungen? Oder ganz frei von der Leber weg gesungen?

Vielleicht im Auto, in der Badewanne, oder manchmal auch im Wald. Aber Stimme will gehört werden!

Sie denken, Sie können nicht singen?

Sie denken, Sie werden sowieso nicht gehört?

Sie denken, Sie haben zu wenig Atem, den Ton zu halten?

Sie denken, ihre Stimme hört sich nicht schön an?

Sie denken, Sie haben etwas zu sagen?

Sie reden viel, aber Sie hören sich nicht?

Sie hören sich, aber Sie spüren sich nicht?

Dann sind sie in diesen Seminaren „der Tanz mit der Stimme“, goldrichtig!!!

Denn hier lernen Sie auf ihre Stimme zu hören!

Vergessen sie alles, was sie bisher über Ihre Stimme wussten, glaubten zu wissen, oder was andere über sie gesagt haben! Nehmen Sie Ihre Stimme bei der Hand und wagen Sie den Sprung in die Welt Ihrer Töne! Sie werden begeistert sein, welche Türen sich Ihnen öffnen werden. Außerdem: Sie sind nicht allein! Stefka Weiland wird Sie auf ihre ganz besonders einfühlsame und professionelle Art und Weise zusammen mit den anderen Teilnehmern in der Gruppe begleiten. Über die Selbsterfahrungsmöglichkeiten mit der Stimme hinaus, zum experimentellen und improvisierten Gesang haben die Teilnehmer hier die Möglichkeit ihr wahres Stimmpotential zu entdecken. Das daraus resultierende Selbstwertgefühl in die eigene Persönlichkeit kann jetzt hilfreich als Handwerkszeug für eine erfolgreiche Verwirklichung persönlicher Ziele und Projekte zur Verfügung stehen!

bitte wenden

Freunde, Partner und andere Zielgruppen

Eine angenehme Stimme wird gerne gehört, sie zieht auf magische Art und Weise die Menschen förmlich an. Eine angenehme Stimme wird Ihnen helfen, Ihre Mitmenschen für sich zu gewinnen!

Vertrauen, Überzeugung, Führung

Ein ruhiger Atemfluss, eine kleine Gedenkpause, Zu-hören. Diese erlernbaren Qualitäten wirken in Dialogen, Gesprächsrunden und anderen zwischenmenschlichen Kommunikationsräumen wie wahre Wunder. Über das Bewusstsein Ihrer eigenen Gefühle kann sich Gelassenheit und Souveränität ausbreiten. Nicht gleich reagieren bewirkt, dass Sie mehr bei sich bleiben können. Sie haben Zeit, Ihren Atem und Ihre Stimme zu fühlen und zu füllen. Es entsteht eine völlig neue Art von Kommunikation, jenseits von Gewalt oder überdosierten Gefühlsausbrüchen. Sie lernen in Ihrem Häuschen zu bleiben, anstatt aus dem Häuschen zu geraten! Dafür schenkt man Ihnen Vertrauen!

Mut, Freude, Glück und Spaß

Ist der erste Schritt in das Experimentieren mit der eigenen Stimme getan, dann haben Sie jetzt eine gehörige Portion Mut bewiesen! Dann kann sich auch die Freude und das Glück zeigen mit der Erkenntnis, sich selbst und Andere nicht immer sooo wichtig zu nehmen, dann darf auch über die eigenen Töne mal gelacht werden und der Spaß mit der wahren Stimmfreiheit für alle kann beginnen, denn glücklich sind die, die da singen und lachen!

Die heilende Kraft der Stimme

- Herz,- und Brustraum weiten sich und die Lunge wird gestärkt
- Angespannte oder hochgezogene Schultern lockern sich
- Die Muskelentspannung wird gefördert, Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein
- Der Atemfluss kann frei durch die Energiebahnen im Körper tanzen
- Die Durchblutung in den Gefäßen wird gefördert
- Bauchmuskeln werden trainiert und der Verdauungstrakt im Darm wird angeregt
- Die gesamte Körperhaltung richtet sich auf
- Der Ausstoß von Glückshormonen vermehrt sich um ein Vielfaches
- Ein längerer Atem verlängert das Leben

In den Ausbildungsseminaren werden den Teilnehmern Musik und Stimmen von fast vergessenen Völkern und alten Traditionen vorgestellt, wie das Joinken der Samen, den Obertongesang der Mongolen oder auch das Zäuern aus Appenzell. Es werden die Unterschiede von Kopf,- Kehlkopf, -Brust,- und Bauch,- Stimme vermittelt, in Verbindung mit der Atemtechnik. Alle Stimmübungen werden mit Körperübungen und Tanzen verbunden. Das erleichtert den Fluss des Atems und der Töne. Auch einfach zu spielende Klangerinstrumente und live-gespielte Musik von Stefka Weiland werden Sie durch das Ausbildungs- Programm begleiten.

Stefka Weiland,

Jahrgang 67 ,Tänzerin, Musikerin und Sängerin und Bauchtänzerin aus Leidenschaft

Tanztherapeutin HKiT® und Musiktherapeutin HkiT®. Persönlich ausgebildet von Gabriele Fischer. Seit 1998 Gründung und Geschäftsführung des Ausbildungs,- und Tagungszentrums **TANZHEIMAT INZMÜHLEN**, eine Einrichtung der Gemeinschaftsstiftung HKiT® im Naturpark Lüneburger Heide. Dort leitet sie die **AKADEMIE FÜR MUSIK, TANZ & GESANG HKiT®**. In Abendkursen, Einzel Coachings und mehrtägigen Fortbildungsseminaren unterrichtet sie in der von ihr entwickelten Methode Heilende Kräfte in Tanz & Musik HkiT®. Als Musikerin spielt und singt sie für das dancing dialogue ensemble von Gabriele Fischer und gibt zahlreiche Solokonzerte. Highlights mit Tradition sind ihre Wasserkonzerte „In der Fülle baden“, speziell für den Tanz mit dem Wasser HKiT®. Als Musiktherapeutin unterrichtet sie Kinder, Erwachsene und arbeitet mit pflegebedürftigen und demenziell erkrankten Menschen. Im Hospiz begleitet sie mit ihrer Musiktherapie HKiT® die Menschen.

Stefka Weiland hat in ihrer tänzerischen Laufbahn dem Tanz einen Ton verliehen und diese Verbindung ist das Besondere an Ihrer Arbeit und an ihrem Tanz und den Musikperformances, mit denen sie auf die Bühne tritt.

Bisher erschienene Veröffentlichungen: Die schamanische Tanzreise mit den vier Elementen, 2 CDs, inklusive Tanzanleitung