



Informationen zum Seminar:

## **„Spiel-Räume für (Sing-) Stimme, Klang und Bewegung am See“ Für mehr Präsenz - auch im Beruf**

Die menschliche Stimme ist unser ureigenes und persönlichstes Klanginstrument, unser Körper der Resonanzraum. Mit unserer Stimme treten wir in Kontakt zu anderen und der Welt. Mit unserer Stimme „wirken“ wir auf andere. Durch unsere Stimme erleben wir Resonanz.

Indem wir ihr beim Sprechen ebenso wie im Singen, Summen, Tönen erlauben, unserer „persönlichen Gestimmtheit“ gemäß zu klingen, werden wir authentisch und wirken so überzeugender. Durch den erlernbaren, verbesserten Kontakt zu uns selbst (Emotionen und Motivationen) erschließen sich für uns selbst neue Möglichkeiten und Kompetenzen, auch für andere „hörbarer“ zu werden.

Schwerpunkte des Seminars sind neue Spiel- & Erfahrungsräume für die eigene Stimme - in Ruhe und Bewegung, mit und ohne Rhythmus, mit viel Spaß und ohne Leistungsgedanken - im Raum und auch in der Natur. Einfache Lieder (Chants) verschiedener Kulturen und Tänzerisches werden thematisch eingeflochten. Leicht spielbare Musikinstrumente ergänzen das Klangspektrum. Einheiten in der Natur (Naturerfahrung) verbunden mit Achtsamkeitsübungen sind weitere Bestandteile des Seminars. Bitte für die Einheiten im Wald und am See geeignete warme, regensichere Kleidung und Schuhwerk mitbringen. Es werden keine besonderen Vorkenntnisse erwartet.

**Termin: 11. - 15.11.2019**

**Leitung: Ulrike Gutzeit, Ergotherapeutin, Musikerin, Sängerin, Klinische Musiktherapeutin (dmtg)**



## Seminarprogramm

### Zeiten:

<b>Montag</b>		
16.00 - 17.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen</li> <li>• WarmUp, erste gemeinsame Töne</li> <li>• Vorstellungsrunde</li> </ul>	2
17.30 - 18.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliche Ziele der TN für das Seminar klären</li> <li>• Einführung in die Arbeit mit Singen, Stimme und Atem zur Persönlichkeitsentwicklung, Stressprophylaxe und als Entspannungsmethode</li> <li>• Möglichkeiten des Transfers in den beruflichen Alltag</li> </ul>	1
19:30 - 21.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimm-Übung Tönen und Chanten: Singen ohne Leistungsdruck</li> </ul>	3
<b>Dienstag</b>		
09.00 - 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeitsübung mit Atem und Stimme</li> <li>• Stimmspiele zum Thema: Zur eigenen Stimme stehen lernen.</li> </ul>	2
11.00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Runde „Meine Stimme – mein Medium?“</li> <li>• Austausch: Umgang mit Stresssituationen im Berufsalltag – welchen Strategien habe ich?</li> </ul>	2
16.00 - 18.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Atem- und Ton-Übungen zum Umgang mit Stress</li> </ul>	3
19:30 - 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Summen und Tönen zur Selbstregulierung/ als Entspannungsmethode</li> </ul>	2
<b>Mittwoch</b>		
09.00 - 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgenmeditation in Bewegung</li> <li>• Erlernen von kraftvollen und motivierenden Liedern, Arbeit an der Stimme – mit Spielen</li> </ul>	2
11.00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenum: Wie verhält sich meine Stimme bei Stress, hoher Belastung, Zeitdruck?</li> </ul>	2
16.00 - 18.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimm-Spiele zur Stärkung</li> </ul>	3
19.30 - 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerischer Umgang mit Stimme und Rhythmus-Instrumenten</li> </ul>	2



<b>Donnerstag</b>		
09.00 - 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsames Gehen und Tönen in der Natur (Zeitpunkt je nach Wetterlage)</li> <li>• Erlernen von naturbezogenen Liedern</li> </ul>	2
11.00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stille-Übungen in der Natur.</li> <li>• Ein „persönliches Lied“ finden</li> </ul>	2
16.00 - 18.15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenum: (freiwilliges!) Teilen gefundener Lieder</li> <li>• Reflexion über Stille und Naturerfahrung</li> </ul>	3
19:30 - 21.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimm-Übung Chanting: Singen zur Selbstreflexion und Regeneration</li> </ul>	2
<b>Freitag</b>		
09.00 - 10.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieder und Stimmspiele für einen runden Abschluss</li> </ul>	2
11.00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung – mit Fokus auf die Umsetzung von erlernten Werkzeugen in Beruf und Alltag</li> </ul>	2
<b>Unterrichtseinheiten</b>		<b>37</b>

### Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

**Zielgruppe:** Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Weiterbildung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de), Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)