

## *Die Stimme: Ausdruck der Seele*

(Kurs für Sprechstimme und Singstimme - für ein besseres Wohlbefinden)

**Leitung:** Dipl.-Psych. Birgit Wiegand, Psych. Psychotherapeutin, Coach, Sopran

Die alten Griechen hielten das Zwerchfell für den Sitz der Seele, weshalb das Wort „phren“ (φρήν = lautgetreu frin) für beide Begriffe steht.

### *Atmung wahrnehmen und spüren*

Sie erhalten zunächst anschaulich einen Zugang zum Zwerchfell, unserem wichtigen Haupt-Atemmuskel.

Es ist nicht direkt und auf Anrieb spürbar, da es im Zentrum des Körpers liegt.

Wir erreichen optimale *Entspannung* durch gute Atmung und zwerchfellunterstütztes Sprechen und Tönen.

Das ist die beste *Grundlage* für den Einsatz der Sprech- und Sing-Stimme.

Dadurch klingen wir *sonorer* und fühlen uns *selbstbewusster*, wir verschaffen uns besser Gehör.

### *Positiver Nebeneffekt:*

Das Lungenvolumen vergrößert sich durch entsprechendes Zwerchfelltraining, leichte Depressionen oder Selbstunsicherheit können sich bessern.

Der Kurs vermittelt spielerisch in entspannter Atmosphäre Übungen zur Lockerung und zum Kräftigen unseres Zwerchfells, praktische Anwendungen in Bezug auf Erfahrungen aus eigenen Lebensbereichen sind möglich. Fürs Leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt, denn auch die alten Römer wussten:

### *Mens sana in corpore sano!*

(In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist!).

Kosten: 85,00€ Euro inklusive Unterlagen.  
Bezahlung bar vor Ort.

Kurs A: Montag, 20.11.2017 von 17:30 - 20:30 Uhr  
Kurs B: Samstag, 25.11.2017 von 10:00 - 13:00 Uhr.

Ort: Praxis Tannenweg, Tannenweg 5, 65439 Flörsheim am Main

Verbindliche Anmeldung per Post, per Email: [praxis@birgit-wiegand.de](mailto:praxis@birgit-wiegand.de) (Anmeldung bitte einscannen) oder Fax an: 06192 47 01 394.

Praxis Tannenweg Vocal Coaching Leitung: Dipl.-Psych. Birgit Wiegand , PP, Coach, Sopran

## Anmeldung und Vertrag

Ich melde mich verbindlich zum Kurs *“Die Stimme - Ausdruck der Seele“*  
an und wähle

0	Kurs A	Montag	20.11.2017 von 17:30 - 20:30 Uhr	zu 85,00€
0	Kurs B	Samstag	25.11.2017 von 10:00 - 13:00 Uhr	zu 85,00€

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### **Bedingungen:**

Die Kursgebühr in Höhe von 85,00€ ist spätestens am Kurstag zu Beginn in bar fällig. Der Kurs kann bei Verhinderung bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Termin kostenfrei storniert werden, bis 2 Wochen vor dem Termin werden 50%, danach ist der Gesamtbetrag fällig. Gerne kann durch die Anmeldende/den Anmeldenden ohne weitere Kosten ein Ersatz gestellt werden. Die Zahlungspflicht der/des Anmeldenden bleibt davon unberührt.

Die Kursanbieterin behält sich bei weniger als 4 Anmeldungen oder vor, den Kurs abzusagen. Bei Erkrankung wird entweder Ersatz gestellt oder ein Nachholtermin angeboten oder der Kurs fällt aus und wird zu einem späteren Zeitpunkt erneut angeboten. Die maximale TN-Zahl beträgt 8. In der Kursgebühr enthalten sind kalte und warme Getränke und etwas zum Essen.

Salvatorische Klausel: Sollten einzelne Bestimmungen dieses Vertrages unwirksam oder undurchführbar sein oder nach Vertragsschluss unwirksam oder undurchführbar werden, bleibt davon die Wirksamkeit des Vertrages im Übrigen unberührt.

Ich habe die Bedingungen gelesen und bin mit ihnen einverstanden.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Bitte denke Sie an bequeme, nicht einengende Kleidung, und bringen Sie sich ein paar Hausschuhe oder warme Socken mit.**

Praxis Tannenweg Vocal Coaching Leitung: Dipl.-Psych. Birgit Wiegand , PP, Coach, Sopran