

Alles hat seinen Ton

Unterschiedliche Farben Deiner Stimme

Er ist unser steter Begleiter – der Atem. Am Ende des Lebens hat ein Mensch ungefähr 500 Millionen Mal ein- und ausgeatmet. Der Atem offenbart unsere Persönlichkeit und hat einen tiefgreifenden Einfluss auf Körper und Psyche. Wenn die Atmung nicht mehr frei fließen kann, wird unsere Stimme kraftlos.

Stimmung macht Stimme. Die Stimme drückt sehr direkt aus, in welcher Verfassung sich ein Mensch befindet. Emotionen wie Freude, Traurigkeit, Wut oder Angst verändern unsere Stimme. Noch besser als an Mimik und Körpersprache abzulesen ist, können wir hören, wie die Stimmung unsers Gegenübers ist.

Stimmung macht Stimme, aber Stimme macht auch Stimmung. Unsere Stimme, ebenso wie Atmung und Körpersprache, beeinflusst unsere Stimmung. Mit bestimmten Atem- und Stimmübungen können wir unsere Stimmungslage ändern.

In welcher Stimmung, mit welcher Stimme sprechen wir unsere Lieblingstexte? Was können, was wollen wir transportieren? Was hören wir, wenn jemand anderes meinen Text liest?

Singen, weinen, lachen, stöhnen, jauchzen. Worte können uns tief berühren. Wir wollen gemeinsam die Kraft von Stimme und Sprache und die Kraft der Stille zwischen den Worten entdecken.

Herzlich laden zu dieser Entdeckungstour ein

Stefan Wiefel & Monika C. M. Müller

Kosten: 159,- € Übernachtung, Verpflegung + 101,- € Kursgebühr

Ort: Ev. Akademie Loccum

Anmeldung: An die Ev. Akademie Loccum, Münchehägerstr. 6, 31547 Rehburg-Loccum.

Sollten Sie Ihre Anmeldung nicht aufrechterhalten können, teilen Sie uns das bitte umgehend mit. Bei Absagen ab einer Woche vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 75%, bei Absage am Tag des Kursbeginns oder bei Nichterscheinen 100% der Kosten.

Sekretariat: Michaela Schmidt

Tel.: 05766 - 81 - 133

LAM.Loccum@evlka.de

NEU: Bezahlung:

Bitte bezahlen Sie die Tagungsgebühren erst nach Erhalt einer Rechnung von uns.

Loccum liegt 50 km nordwestlich von Hannover am Steinhuder Meer zwischen Hannover, Minden und Nienburg.

Anreise per Auto: Eine detaillierte Anreisebeschreibung finden Sie im Internet:

<http://www.loccum.de>

Zieladresse: Münchehäger Str. 6

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Nächstgelegene Bahnhöfe: Stadthagen, Wunstorf, Nienburg. Informationen zu Busverbindungen finden Sie unter:

www.bahn.de (Loccum Akademie, Rehburg-Loccum)

Bhf. Stadthagen: **www.svg-schaumburg.de**



Loccumer Arbeitskreis
Meditation

Alles hat seinen Ton



Unterschiedliche Farben Deiner Stimme

3. – 5. Mai 2024

Evangelische Akademie
Loccum

**Nicht
der Atem öffnet Räume,
sondern
Räume öffnen und
der Atem fließt hinein**

**Nicht
du atmest,
es atmet in Dir**

Dore Jacobs

**Der Atem
ist das Tor zur
Innenwelt**

**Die Stimme
ist viel größer
als die visuelle Erscheinung
eines Menschen**

Rufus Beck

Freitag, 3. Mai 2024

- Anreise
15:30 Tee, Kaffee, Kuchen
16:15 **Ankommen und Einstimmen**
Kennenlernen
Einführung in Atem und Stimme
Erste Übungen
18:30 Abendessen
19:30 **Mit Klang sich und Raum erkunden**
wenn möglich in der Klosterkirche
21:00 Ausklang des Abends

Samstag, 4. Mai 2024

- 07:40 **Körperübungen**
08:15 Morgenandacht; Sie sind eingeladen
08:30 Frühstück
09:30 **Buchstaben, Worte, Texte**
lesen, hören, anhören
sprechen, interpretieren
schweigen, lauschen
12:30 Mittagessen
15:00 Tee, Kaffee, Kuchen
15:30 **Buchstaben, Worte, Texte**
lesen, hören, anhören
sprechen, interpretieren
schweigen, lauschen
18:30 Abendessen
19:30 **Töne, Zwischentöne, zwischen Tönen**
21:00 Ausklang des Abends

Sonntag, 5. Mai 2024

- 07:40 **Körperübungen**
08:15 Morgenandacht; Sie sind eingeladen
08:30 Frühstück / Zimmer räumen
09:45 **Buchstaben, Worte, Texte**
lesen, hören, anhören
sprechen, interpretieren
schweigen, lauschen
12:00 **Andacht und Reisesegen**
12:30 Mittagessen
Abreise

Bitte bringen Sie bewegungsgeeignete und wetterfeste Kleidung sowie warme Socken oder Ähnliches mit, denn die Schuhe bleiben vor dem Raum.



Stefan Wiefel

Sprecherzieher und Schauspieler an verschiedenen Theatern, seit 1992 kontinuierliche Bühnentätigkeit als Rezitator und Sprecher.
„Anerkannter Systemaufsteller“, zertifiziert von der deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen



Monika C. M. Müller

Mitglied: Loccumer Arbeitskreis Meditation, Via Cordis. Pilgerbegleiterin; individualpsychologische Beraterin/Supervisorin (DGIP), „Anerkannte Systemaufstellerin“
monika.mueller@evlka.de / Tel: 05766 – 81 – 108