

Atem, Laut, Bewegung

Wesentliches

Atem ist Lebendigkeit. Er zeigt sich in der Bewegung, unmittelbar einsichtig im Gehen, in der Arbeit mit Händen und Körper. Auch der Klang und die Modulation unserer Stimme sind Bewegung und werden vom Atem getragen. Die Laute entstehen in einem inneren Raum und teilen sich dem Außenraum mit. In der empfindungsbewussten Arbeit am Atem erschließen wir uns die Resonanzräume der Stimme und gehen hinein in die Verbindung zum Seelischen und zu unserem stimmlichen Ausdruck in der Welt. Wir lassen unseren Zugang zu Seele und Körper zum Klingen bringen und finden neue Formen, uns stimmlich mitzuteilen sei es im Tönen - als eine Ausdrucksform vor dem Singen – oder im Sprechen. Die Entfaltung unserer Stimme in Verbindung mit unserem Atem vermag auch die körperliche Bewegung zu neuen Tiefen zu führen.

Arbeitsweise

Das Seminar arbeitet auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems und der Vokalraumarbeit nach Middendorf. Visualisierungen in Schrift und Bild können einbezogen werden. Das Seminar ist geprägt vom eigenen Tun. Praktische Übung wird ergänzt durch das Teilen von Erfahrungen, Austausch und Reflexion.

Themen

- * Klang der Stimme und Sprechwerkzeuge, Beckenboden, Zwerchfell, Mund und andere
- * Vokale und Konsonanten, ihre Bildung in den Leib- und Atemräumen
- * Resonanzräume im Innen und Außen - Vokalatemraumbildung im Innen, Tönen ins Außen
- * Die vom Atem getragene Stimme in Verbindung zu Körper und Seele
- * Meine Themen und mein Ausdruck im Außenraum: Tönen, Sprechen, Bewegen

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die sich neue Quellen des kreativen Ausdrucks erschließen möchten. Vorerfahrungen mit der Atemarbeit sind willkommen. Offenheit gegenüber alternativer Körper-Geist-Seele-Arbeit ist wichtig.

Unterrichtszeiten und Ort

Samstag, den 12.12.25, 14.00-17.30 und Sonntag, den 13.12.25, 10.00-16.00

Das Seminar findet im Projektraum fichtezei bei *atemplautbewegung*, Fichtestr. 2, in 10967 Berlin-Kreuzberg statt. Anfahrt mit U7 (Station Südsterne) oder Bus M 41 (Station Körtestrasse).

Seminarleitung

Nele Wasmuth, zertifizierte Atemtherapeutin® nach Ilse Middendorf, systemische Ausbildung, gestalt- und kunsttherapeutische Ansätze, langjährige internationale Erfahrung in Projektarbeit, Beratung und Therapie.

Anmeldung und Kosten

Anmeldung bis zum 15.5.25 an Nele Wasmuth info@atemplautbewegung.de

Kosten 180 EUR, Zahlungskonditionen werden bei Anmeldung mitgeteilt. Ermäßigung auf Anfrage.