**Introductiecursus Stemonthulling**

**Regula Berger**



**Lichaam – Adem – Stem**

in beweging komen

klank en stem ontdekken en bevrijden door

geweldloos zingen en

natuurlijke bewegingen behorend bij het ademtype

♫♪♪ ♫♪ ♪♫ ♪♫ ♪ **03.10-06.10.2019** ♫♪♫♪♫ ♪♪♫♪♫

**"Die menschliche Stimme braucht keine Bildung, sie ist da, fertig, vollendet   
als ein im Ideellen klingendes Wesen, aber sie wartet auf - Befreiung."  
 Valborg Werbeck-Svärdström  (1879-1972)**

De door de Zweedse zangeres Valborg Werbeck- Svärdström ontwikkelde

“school van de Stemonthulling” gaat er van uit dat iedere menselijke stem “volmaakt” is.

Het menselijk lichaam is het instrument dat de stem de mogelijkheid geeft

vrij te klinken. Levenservaringen, spanningen, en opgeslagen (traumatische)- herinneringen in het lichaam kunnen dit vrije klinken in de weg staan.

Door liefdevol om te gaan met het instrument lichaam, door het terugvinden van de natuurlijke ademhaling en door de aangeboden oefeningen zo subtiel mogelijk, met zo weinig mogelijk kracht (geweldloos) uit te voeren, worden deze ervaringen getransformeerd en beetje bij beetje opgelost.

**De STEM** kan zodoende steeds meer vrij worden: **onthuld** tevoorschijn komen.

Door goed te luisteren ontstaat een verandering van de waarneming van de klank, de klankruimte en de stem. Zo klinkt geleidelijk steeds meer een objectieve kwaliteit in de klank.

**ADEM** is leven: “Alle heilzame, helende krachten liggen van oorsprong in het menselijke ademhalingssysteem (R Steiner).

In de Terlusollogie (dr. Hagena) onderscheidt men twee typen ademhaling, het solare en het lunare type. Tot welk type jij als individu behoort, wordt bepaald door je geboorte moment. Het type beïnvloedt mede levenskwaliteit, gezondheid en een authentieke (overtuigende) kunstzinnige uitdrukking van de stem: vrij klinkend

Voor een gezonde omgang met de stem is het van wezenlijk belang rekening te houden met deze ademconstitutie. Zo ook voor een leven waarbij je staat in je eigen kracht.

De **ZANG-**oefeningen ondersteunen een goede gezondheid en een spirituele ontwikkeling.

Tijdens deze introductiecursus “Stemonthulling” maken jullie onder andere kennis met de (zang)-oefeningen van Valborg Werbeck-Svärdström en met de ademhalingsoefeningen voor het solare- en lunare ademtype.

We luisteren, oefenen, klinken, zingen eenvoudige, vrolijke en meditatieveliederen en improviseren met klank en ritme. Kortom: een weldaad voor de ziel.

**Namens Regula Berger nodigen we jullie van harte uit om deel te nemen en**

**met haar dit stemonthullings-/zangavontuur aan te gaan.**

**Meer informatie over Regula Berger:** [**www.kaliope.ch**](http://www.kaliope.ch)

**Voor deelname zijn geen speciale muzikale voorwaarden vereist; Interesse is doorslaggevend.**

**De cursusleiding spreekt Duits en verstaat een weinig Nederlands.**

**Vertaling is mogelijk.**

**Programma van de “Stemonthullingsdagen”**

**Dagindeling van donderdag tot en met zondag:**

09.30 u – 10.10 u: Stem-/inzingoefeningen solar

10.15 u – 10.55 u: Stem-/inzingoefeningen lunar

10.55 u – 11.15 u: Pauze

11.15 u – 13.00 u: Stemoefeningen / zingen / improviseren

13.00 u – 15.00 u: Maaltijd en middagpauze

15.00 u – 16.15 u: Stemoefeningen/ zingen /improviseren

16.15 u – 16.45 u: Pauze

16.45 u – 18.00 u: Stemoefeningen/ zingen /improviseren

18.30 u – 19.00 u: Dag afsluiting

*Donderdag zullen de tijden enigszins afwijken i.v.m. kennismaking en uitleg.*

**Locatie:** Praktijk **≭** SOMARE **≭** Aldegondestraat 10 6367 KD Ubachsberg

**Datum:** De zangcursus vindt plaats van donderdag 03 oktober t/m zondag

06 oktober 2019.

**Kosten:** € 200,00-275,00 (afhankelijk van individuele mogelijkheid, zelf te bepalen). Dit bedrag is inclusief koffie/thee en frisdrank aldoor.

(Reductie mogelijk in overleg).

Betaling ter plekke bij aanvang van de cursus.

Wil je deelnemen aan de warme maaltijd dan zijn de kosten voor

4 warme, vegetarische maaltijden € 35,00 in totaal.

**Informatie:** U kunt contact opnemen met:

Marie-Louise Weerts, telefoon: 045-5751226

Gerry van der Linden, telefoon: 045-5752424

**Aanmelden**

U kunt zich aanmelden, liefst **vóór 01 oktober 2019**, door het invullen

van het aanmeldingsformulier:

* per e-mail: [mla.weerts@planet.nl](mailto:mla.weerts@planet.nl)
* per post naar: M.L. Weerts, Aldegondestraat 10, 6367 KD Voerendaal

……………………………………………………………………………………………………..

**Bij deze meld ik mij aan voor de Stemonthullingsdagen met Regula Berger**

**van 03 oktober tot en met 06 oktober 2019**

Naam :

Straat :

Postcode : Woonplaats:

Telefoon : E-mail:

Geboortedatum: Geboortetijd:

Dieet:

Andere mededelingen voor de organisatie:

Deelname warme maaltijd: ○ ja ○ nee

Datum : Handtekening: