

# Singwochenende in Dornach: in Stimmung, in Fluss, ins Lot kommen

Leitung: Regula Berger

(Gesangslehrerin, Sängerin,  
Therapeutin, Apothekerin)



*Gewaltloser Umgang mit Atem  
und Stimme  
Singen mit Herz, Leib und Seele*

**Fr. 22.7./ Sa 23.7./ So 23.7.22: jeweils 10h-16h**

**Saal im Haus 'Pirol', In den Zielbäumen 1, 4143 Dornach**

Die Menschliche Gesundheit ist angegriffen, zunehmend benötigen wir Hilfe um stabil zu bleiben oder stabiler zu werden.

Anpassungsfähigkeit, ., Gesunderhaltung (Resilienz, Salutogenese)  
ist ein generelles Thema und überlebenswichtig geworden.

Singen/selber Tönen in der naturgemässen Frequenz (A=432 HZ)

öffnet Seele und Geist und bringt den Körper ins gesunde Schwingen.

Erwiesenermassen fördert Singen körperliche, seelische Gesundheit und  
Sozialkompetenz:

jeder Mensch kann klingen und singen, jeder Mensch ist aus  
musikalischen und kosmischen Kräften geboren und kann sich dadurch  
an heilende ordnende und belebende Kräfte anknüpfen.

(Übungen aus der Schule der Stimmenthüllung nach Fr. Werbeck-Svärdström ).

Die natürliche Atemkonstitution ist Grundlage für einen gewaltfreien Umgang mit  
Körper, Atem und Stimme (Einatmer / Ausatmerkonstitution  
nach Dr.Charlotte Hagen/ Erich Wilk ).

Wir singen einfache Kanons, Kraftlieder, Mantras im Wechsel mit den intensiv  
wirkenden Übungen aus der Schule der Stimmenthüllung. Im Gruppenüben kann jede/r  
Teilnehmende auf seinem individuellen Niveau ansetzen und sich bewegen, erweitern,  
vertiefen. Im Reichtum des Gruppenklangs erreichen wir leichter die Fülle der  
objektiven Töne und das Gehör kann sich an dieser den Einzelnen übersteigenden  
Qualität neu orientieren. Das Programm wird „im Tun“ an die Gruppe angepasst,  
variiert.

Kurskosten : Fr 180.- / Reduktion nach Absprache möglich.

**Kursanmeldung** unter Angabe des genauen Geburtsdatums, Geburtsortes  
und der Geburtszeit bei : Regula Berger, Brauereiweg 6, 3612 Steffisburg,  
0041 33 438 11 13, r.berger@kalliope.ch / Informationen auch auf [www.kalliope.ch](http://www.kalliope.ch)

*„Da der Klang die allen Dingen und Wesen gemeinsame Ursubstanz  
Darstellt und seine Entfaltung zum Liede die singende Kraft ist,  
die den Kosmos bewegt, so bildet der Gesang auch das einzige Mittel,  
mit den entferntesten Mächten in eine direkte und substantielle  
Wechselbeziehung zu treten.*

*Singen oder rhythmisches Sprechen ist im tiefsten Sinne  
eine direkte Teilnahme an der Ursubstanz des Universums  
und ein aktives Aufrufen, Erschaffen und Handeln innerhalb  
der akustischen Grundschicht der Welt.*

*Es ist eine Nachahmung des klingenden Befehls,  
der einst die Welt zum Leben aufrief, und zugleich  
ein Brückenbau zwischen Himmel und Erde auf Grund  
der beiden Welten gemeinsamen Tonsubstanz.“*

Aus den Veden.

(zitiert nach Anny von Lange: Mensch, Musik, Kosmos)