

Körper - Atem - Stimme
Therapie/Schulung: Methode der
Stimmthüllung+ Atem-Therapie
nach Dr. med. Charlotte Hagena
r.berger@kalliope.ch



Regula Berger (NVS/EMR®)
Apothekerin, Gesangstherapeutin, Sängerin
Brauereiweg 6
CH - 3612 Steffisburg 033 438 11 13
079 232 46 02

Singen öffnet Seele und Geist, bringt den Körper ins gesunde Schwingen und kann zu Gesundheit und Lebensfreude beitragen:

*„Wo man singt da lass dich ruhig nieder, Bösewichte kennen keine Lieder.“
J.G.Seumes*

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.

Die Schule der Stimmthüllung ist ein ganzheitlicher Weg auf der Grundlage der Einsichten Rudolf Steiners Anthroposophie: die Übungen aus der Schule der Stimmthüllung nach Frau Werbeck-Svärdström wirken bei regelmässigem Üben veredelnd auf den Astralleib und sowohl ordnend als auch belebend auf alle Wesensglieder.

Die natürliche Atemkonstitution ist Grundlage für einen gewaltfreien Umgang mit Körper, Atem und Stimme und bringt Leichtigkeit.



Kalliope-Chor +/- 14-tägig Montags: 9h30-11h30

in der Christengemeinschaft Bern, Alpeneggstrasse 18, 3012 Bern

Daten 2023- 1:

**16.1./30.1/13.2/27.2/13.3/20.3/
3.4/24.4/ 8.5/ 22.5/ 5.6/ 26.6.23**

2 Stunden Stimmpflege /Chorarbeit: Singen für Körper und Seele:

Gemeinsam singen fördert Harmonieempfinden und steigert die Fähigkeiten jedes einzelnen durch die potenzierende Kraft des Gruppenklangs.

Polyphonie (Mehrstimmigkeit) in der Sacralmusik ist ein Merkmal christlicher Musik (frei zitiert nach einem Vortrag von Johannes Greiner) und erfordert Ich-Kraft zum Ausführen/Halten der eigenen Stimme und Aufmerksamkeit auf den Zusammenklang mit den anderen Stimmen.

**Die Kostenbeiträge gehen vollumfänglich an den Kalliopeverein zur Unterstützung von Projekten und Literatur (z.B. spanische Übersetzung des Grundlagenbuches von Frau Werbeck)
Anmeldung/Auskunft: Regula Berger: 033 438 11 13 (auch Telefonbeantworter) / 079 232 46 02 oder per E-mail: r.berger@kalliope.ch**