

# „Wie es klingt, wenn die Seele singt“

## Workshops mit Atem, Stimme und Emotionen

### Sonntage zum Tönen, Bewegen, Sich-erleben.

Mit Ellen Kalwait-Borck,  
Sängerin und Pädagogin für Gesang und Tanz.

Diese Sonntage sind dem Tönen, Bewegen, Massieren, Sich-selber-erfahren, Entspannen und allem, was sich über die Stimme und den Körper ausdrücken lässt, gewidmet.

Tönen und singen kann jede und jeder - ohne Ausnahme. Atmen auch; Aber wie kann ich meinen Atem so optimieren, dass ich damit ganz in meine Kraft komme, um all das, was sich im Laufe meines Lebens in mich eingedrückt hat, wieder auszudrücken. Und das im wahrsten Sinne des Wortes.

In diesem Seminar werden wir über den Atem einen tiefen Kontakt mit dem Körper und unserer Stimme aufnehmen. Hierbei berücksichtige ich die Unterscheidung der beiden Atemtypen Solar (Ausatmer) und Lunar (Einatmer) und stelle mich ganz individuell auf jede/n Einzelne/n ein.  
Das ermöglicht jeder/m Einzelnen, tiefe Blockaden zu lösen und alte emotionale Verletzungen zu heilen.  
Um alles wieder in den Ausdruck bringen zu können, ist ein geschützter Raum notwendig, den ich hiermit anbiete.

Die meisten Kinder können noch lauthals schreien, quieken, rufen und sich über die Stimme ausdrücken, aber spätestens mit der Schule wird uns dieser gesunde "Selbreinigungsmechanismus" ausgetrieben.  
Es ist daher kein Wunder, dass sich unsere nicht ausgedrückten Gefühle und Emotionen anstauen und sich in Form von Krankheiten ausdrücken.  
In diesem Seminar werden wir lernen, unsere Stimme und unseren Körper wieder als unser Ausdrucksorgan zu nutzen, sodass ein Gleichgewicht von Eindruck und Ausdruck wieder hergestellt ist.

Auf dem Weg zu meiner Stimme habe ich mich intensiv mit meinem Körper, meiner Atmung und meiner Psyche auseinander gesetzt und die Erfahrung gemacht, dass sich mein Selbst über meine Stimme ausdrückt. So habe ich auf der Suche nach meiner Stimme, mich selber und den Kontakt zu meiner Seele wiedergefunden.

Zu meiner Person:

Seit 30 Jahren stehe ich mit klassischen Konzerten, als Allround-Künstlerin und Entertainerin auf der Bühne.  
Zur Zeit bin ich an der Staatlichen Jugendmusikschule in Hamburg als Gesangslehrerin im Populärbereich tätig.  
Zudem bin ich Gestalttherapeutin und in der Fortbildung zur Musiktherapeutin.

#### **Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung und Decke.  
Essen für ein Picknick in der Pause.  
wenn vorhanden: Klangschale, Trommel etc.

#### **Termin:**

**31. März 2012**  
Samstag von 10 - ca. 20 Uhr  
Preis: 70,- €

#### **Ort: Tagungsraum der Löns-Apotheke.**

Neue Straße 9, dritter Stock  
21244 Buchholz in der Nordheide.

