



Agnes Erkens

Gesang/Ganzheitliche Stimmbildung

Körper, Atem, Stimmtherapie

Alexandertechnik

CranioSacrale Biodynamik

Energetische Lösungs- und Unterstützungsarbeit



Heilsames Singen - die Kraft der eigenen Stimme erfahren

Körperwahrnehmung und Alexandertechnik

Information und Anmeldung:

Katholisches Bildungsforum Kleve

Wasserstr. 1, 47533 Kleve

Fon: 02821 721525, Fax: 02821 721516

kbw-kleve@bistum-muenster.de

www.kbw-kleve.de



Katholisches Bildungsforum
im Kreisdekanat Kleve

Heilsames Singen - die Kraft der eigenen Stimme erfahren

Singen öffnet unser Herz und „stimm“-uliert unsere Selbstheilungskräfte. Es zentriert uns in Körper und Geist, unterstützt das Verarbeiten von Stress und löst Spannungen, Ängste und Blockaden.

Sie erfahren das Wesentliche bzw. das Grundsätzliche der Stimmbildung, das wir für den Zu- und Umgang unserer Stimme benötigen, sowohl für den Gesang als auch für die Sprache. Durch leicht nachvollziehbare Körper-, Atem- und Stimmübungen können Sie Ihren ganz persönlichen Ausdruck in der Stimme entdecken, finden und erleben. Sie lernen Ihren Körper als Klanginstrument kennen. Bitte bringen Sie wenn möglich eine Matte und zwei warme Decken mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Dozentin: Agnes Erkens
Ort: Familienbildungsstätte Geldern-
Kavelaer, Boeckeler Weg 11,
47608 Geldern
Kursnummer: 623-107
Gebühr: 50,00 € inkl. Mittagessen / 8 UStd.
Termin: Samstag, 30.03., 10:00 - 17:00 Uhr

Körperwahrnehmung und Alexandertechnik

Alles, was wir auf unserem Lebensweg erfahren hat auch einen Einfluss auf unsere Körperhaltung. Die Alexander-Technik ist eine körperliche und energetische Wahrnehmungs- und Aufrichtungsarbeit zur Lösung körperlicher Symptomatik und Psychosomatik: Fehlhaltungen, Beeinträchtigungen der Wirbelsäule, Rücken, Gelenke etc., Gleichgewichtsstörungen, Blockaden, Verspannungen, Atemprobleme.

Mit der Alexander-Technik lernen wir, diesen nachzuspüren und Zusammenhänge wahrzunehmen, die uns vorher nicht bewusst waren. Wir lernen, wie wir gehen, stehen oder sitzen. Wir erfahren mehr über die Art und Weise unserer Bewegungen und vor allem: welche unnötigen oder sogar schädlichen Angewohnheiten unser Körperverhalten bestimmen.

Das Finden und Wahrnehmen eigener körperlicher Ressourcen und das Nutzen vorhandener äußerer Ressourcen ist Ziel dieses Workshops.

Bitte bringen Sie zwei warme Decken mit und tragen Sie sehr bequeme Kleidung.

Dozentin: Agnes Erkens
Ort: Familienbildungsstätte Kalkar,
Mühlenstege 11, 47546 Kalkar
Kursnummer: 623-108
Gebühr: 85,00 € / 16 UStd.
Termine: Samstag 28.09., 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 29.09., 10:00 - 17:00 Uhr

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

- Heilsames Singen - die Kraft der eigenen Stimme erfahren
 Körperwahrnehmung und Alexandertechnik

(bitte ankreuzen)

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Kontoverbindung:

Bank

IBAN

BIC

(Unterschrift)