KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Achtsame Absichtslosigkeit im Singen mit der Appoggio-Methode



Bildnachweis: Susanne Winter

Workshop

So 26.01.2025, 17.00 Uhr

Natürliche Organisation statt willentlicher Kontrolle im Atmen und Singen.

Atmen und Singen sind von Natur aus Vorgänge, die nicht unserem Willen (Zentralen Nervensystem) unterstehen. Vielmehr werden wir mit der Fähigkeit zu atmen und Laute von uns zu geben geboren.
Diese Vorgänge werden über Reflexe vom autonomen Teil des Nervensystems (dem Vegetativum) gesteuert.
Singen als einen reflektorischen Vorgang zu erleben und der wunderbaren Wirkweise unseres Körpers vertrauen bedeutet, willentliche Kontrolle durch naturgegebene Organisation zu ersetzen.
Da wir die am Singen beteiligten Muskeln weder sehen noch fühlen können, arbeiten wir im Seminar mit Requisiten, die die physiologischen Vorgänge von Stimmbändern, Kehlkopf und Zwerchfell-Einheit verdeutlichen und Dir dabei helfen, diese ohne willentliches Tun anzusteuern und zu trainieren.
Wenn wir dieses natürliche, anstrengungslose Funktionieren erleben, wenn das Atmen und Singen wie von selbst geschieht, kann das auch eine konkrete Inspiration für andere Alltagstätigkeiten im neuen Jahr werden.

Ort
Dekanatshaus, Kapellplatz 8, 84503 Altötting

Referentin
Susanne Winter

Kosten
25 Euro

Anmeldung
kontakt@winter-sopran.de / Instagram: appoggiomethod / Mobil: 0170-58 24 051;
www.appoggio-method.com

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 11:59:34

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de