

Workshop Atem-Tonus-Ton®

# Fit für die Stimme

*...ut sit vox sana in corpore sano (nach Juvenal)*



**Bewusstheit**  
**Durchlässigkeit**  
**Flexibilität**

Fitness fördert das körperliche, geistige und ... natürlich stimmliche Wohlbefinden. Ein fitter Körper schützt vor Überlastung und Überforderung und unterstützt die sängerische Leistungsfähigkeit und Präsenz. Im Workshop machen wir mit einfachen, atemzentrierten Bewegungen den ganzen Körper geschmeidig und durchlässig für Atem-, Resonanz- und Artikulationsbewegungen. Neue Bewusstheit entsteht und gibt Orientierung im Umgang mit dem Körper der Stimme. Aus innerer Ruhe, Weite und Flexibilität schöpfen wir Energie und können so mit neuer Vitalität und Klarheit üben, singen und musizieren. Zum Abschluss des Workshops gibt es eine kurze Übungssequenz, die als Körper-/ Atem-/ Stimm-Routine in den Alltag und das Einsingprogramm integriert werden kann.

Der Kurs richtet sich an Laien- und ProfisängerInnen, SprecherInnen, Stimm-, Atem- und Atem-Tonus-Ton®-PädagogInnen.

<b>Leitung</b>	Sabine Seidel, Sängerin, Gesangs- & Atempädagogin, Ausbilderin Atem-Tonus-Ton®
<b>Termine</b>	Samstag, 5. April 2025, 10.00 - 13.00 Uhr
<b>Ort</b>	STiMM.PUNKT Freiburg, Schwarzwaldstraße 139, D-79102 Freiburg i.Br.
<b>Kurskosten</b>	80,00 € Eine Rechnung wird mit der Anmeldebestätigung verschickt.
<b>Anmeldung</b>	mail@vokalraum-freiburg.de bis zum 22. März 2025

Sabine Seidel ist Sängerin, Gesangs- & Atempädagogin, Leiterin der Ergänzungsausbildung Atem-Tonus-Ton® für künstlerische, pädagogische und therapeutische Berufe in Deutschland, Ausbilderin für ATT in Europa und Japan [www.vokalraum-freiburg.de](http://www.vokalraum-freiburg.de) | [www.stimmpunkt.de](http://www.stimmpunkt.de) | [www.atem-tonus-ton.com](http://www.atem-tonus-ton.com)

