

Stimmig sein – verkörperte Stimme und gestimmter Körper im Alltag und Beruf mit Ayurveda-Yoga und Embodied Voice Work

Bildungsurlaub

Stimme ist Ausdruck und Spiegel Ihres ganz eigenen Seins in der Welt. Mit ihr treten Sie beruflich und privat in Beziehung: Sie bauen Brücken zum DU mit ihr, vertreten Standpunkte durch sie oder tragen mittels der Stimme manchmal Kämpfe mit Ihrem Gegenüber aus. Sie kommunizieren und interagieren mit ihr bis hin zu Telefonaten, in denen sie Ihnen als einziges Mittel für Ausdruck und Eindruck zur Verfügung steht.

Nicht immer tut sie das jedoch so, wie Sie sich das wünschen würden, wie Sie sich selbst gerne hören wollen, um stimmlich etwas kundzutun:

Stimme trägt Ihre Gestimmtheit, Ihre innere, im Körper verankerte (Grund-)Stimmung mit ins Außen, ob beim Singen oder beim Sprechen.

So werden Sie sich in diesem Seminar stimmlich mit sich als ganzer Person (personare: durch die es tönt) einlassen. Einerseits mit einem gut gestimmten Körper in Wohlspannung, da er die Voraussetzung für einen gesunden, vielseitigen Gebrauch der Stimme ist. Andererseits mit Möglichkeiten der Stimme.

Ein gut gestimmter Körper – Dafür stellt Ayurveda-Yoga wesentliche Kenntnisse und Werkzeuge zur Verfügung. Zum anderen werden Sie mit Tools aus der Embodied Voice Work experimentieren und dabei mit Stimm- und Improvisationsspielen die Möglichkeiten Ihrer Stimme erkunden: verkörperte Stimme.

Ihrem Wesen nach ist Stimme hörbar gemachter Atem. Atemgeschehen in Zusammenhang mit der Physiologie der Stimme, Umgang mit dem Atem aus Yogasicht und dessen Bedeutung für Entspannung und Wohlspannung.

Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen mit als auch an Teilnehmer ohne Vorerfahrungen in Embodied Voice Work und/oder Yoga.



**Die Dozentin
Ulrike Sylvia
Beer**

Seminarnummer:	826823
Termin:	11.06. – 16.06.2023
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken
Preise:	395,00 € zzgl. Ü/VP 495,00 € für Firmen
Dozentin:	Ulrike Sylvia Beer
Ulrike Sylvia Beer ist diplomierte Musik- und Bewegungspädagogin und zertifizierte Yogalehrerin. In Ihren Seminaren kommen sehr bereichernd beide Herangehensweisen (Musik und Yoga) für Lebens- und Arbeitsthemen zum Einsatz. Ihr Anliegen ist es, Werkzeuge aus diesen Bereichen zu vermitteln, mit denen Schritte in Richtung mehr Gesundheit und Wohlbefinden unternommen werden können.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung Nicht im Preis begriffen ist die Anreise sowie Übernachtung und Verpflegung.	

Seminarinhalte

- Lerneinheiten aus Embodied Voice Work und Ayurveda-Yoga
- Umgang mit dem Atemgeschehen – freier Atemfluss
- stimmlich aktiv in passend aufeinander abgestimmten und kooperierenden Körperbereichen: vorderer und hinterer Rumpf, Hals/Kopfregeion, obere und untere Extremitäten
- ökonomischer Einsatz der Sprech- und Singstimme mit ihren Varianzmöglichkeiten
- Warming Up Einheiten für die Stimme und den Körper
- Salutogenese als Ansatz kennenlernen und gesundheitsgestaltend agieren
- Stimm- und Improvisationsspiele
- Stimmphysiologische Grundlagen
- das Gesundheits-Krankheitskontinuum

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Regulations- und Entspannungsmöglichkeiten im Einsatz der Stimme, verbesserte Wahrnehmung der eigenen Gestimmtheit, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion mit Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung des salutogenen Verhaltens und der dazugehörigen inneren Haltungen, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Atemgeschehen als „Gegenstand“ der Aufmerksamkeit in den (Berufs-)Alltag integrieren, Salutogenes Gestalten in beruflichen und alltäglichen Prozessen, eigene Impulse dahingehend entwickeln und aufgreifen

Unterkunft/Verpflegung

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

Ihr Zimmer buchen Sie über das Kontaktformular bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:

<http://www.schloss-bettenburg.de/kontakt-datenschutz-impresum/>



Telefon: 09523/503451

Email: kontakt@bettenburg.info

Link zum Haus: www.bettenburg.info

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Teilnahme ohne Übernachtung: Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen gegen 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Auto

Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schweinfurt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A7 und dann über die A 70. Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim (www.ovf.de). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.