

## 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**

<b>Seminarnummer:</b>	826826
<b>Termin:</b>	18.10. – 23.10.2026
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Bildungshaus Bernried, Starnberger See
<b>Preise:</b>	965,- € inkl. ÜVP im DZ EZ-Zuschlag 120,- € insgesamt 1.165,- € für Einrichtungen/ Firmen
Kurtaxe im Preis enthalten.	
<b>Dozentin:</b>	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	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

#### 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/Kopfgregion, 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

## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC gegen EZ-Zuschlag untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den aktuellen Mehrpreis pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster. Bitte erkundigen Sie sich dort.



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

## Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing).

Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.



Link zum Haus: <http://www.bildungshaus-bernried.de/>

## 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“. 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.

