

# Feldenkrais, Rhythmus und Stimme

mit

**Kornelia Flügge und Hilde Kappes**

**Dienstag Abend regelmäßig: 17.30 - 18.45 Uhr und 18.45 - 19.55**

**25€ pro Abend, (ermäßigt bei monatlicher Vorauszahlung: 22€ pro Abend )**

**Sowie einmal im Monat Samstags - Block: 14 - 17.30 Uhr**

**60€ pro Block**

**4.Oktober/ 8.November/ 6.Dezember/ 10. Januar/ 21.Februar**

**Information und Anmeldung :**

**Kornelia Flügge 030/859 43 42 oder**

**Hilde Kappes: 0173/ 61 21 187 [www.hildekappes.de](http://www.hildekappes.de)**

**Kursort:**

**Praxis K. Flügge , Hedwigstrasse 14**

**S-Bahn Friedenau oder U-Bahn Friedrich-Wilhelm Platz**

**In diesem Doppel-Kurs geht es um die sanfte Entwicklung aus einer Einseitigkeit des Stimm-Potentials heraus, welche oftmals aus Themen wie "Scham und Scheu" heraus entstanden sind oder aus nicht angenehmen Erfahrungen, die weit zurück liegen. Die Erweiterung des Atem-Raumes und körperliches Erleben stehen hier im Vordergrund.**

Elemente aus Somatic Experiencing nach Peter Levine geben dem Körper, der Atmung, der Stimme über die Regulierung des Nervensystems genügend Zeit und Raum, sich wieder zu entfalten. Ähnlich wie in der Feldenkrais-Methode versuchen wir über die Bewegung auch stimmlich, neue Möglichkeiten zu finden und spielerisch wie auch fokussiert nach innen lauschend, Muster aufzulösen und sich neugierig den Ressourcen und den daraus entstehenden Ausdrucks- Facetten zuzuwenden. Kombiniert mit Rhythmus, Improvisation und Präsenz - Arbeit bietet dieser Kurs einen neuartigen Zugang zur Stimme, der durch die AKZEPTANZ dessen was da ist, sich zu den verborgenen Quellen und der Essenz der eigenen Stimme erhebt.

Der Kurs richtet sich an jene, die keinen rechten Bezug zu ihrer Stimme haben, die singen möchten, es aber vermeiden oder schon lange singen und Auftritts Hemmungen haben.

Die Kurse können auch einzeln gebucht werden, allerdings beziehen sich meist die beiden Methoden aufeinander und setzen Körper, Bewegung, Atmung, Stimme und Regulierung des Nervensystems in ihr Verhältnis zueinander.