



Anne Klare

ist Dipl.-Gesangspädagogin, Atemlehrerin und gründete 2016 in Münster/Westfalen das „Institut für Atem, Stimme und Gesang“.

Hier erforscht sie interdisziplinär mit Kollegen die Verbindung zwischen Atem, Stimme und Körper.

Sie lehrt (inter-)national in Form von Einzelarbeit und Seminaren, hält Vorträge und ist als Jurorin bei Wettbewerben tätig.

Weiter konzertiert sie als Sopranistin.

Unter Achtsamkeit versteht sie, wach im Kontakt mit Respekt und Mitgefühl zu sein.

Atemarbeit – Leichtigkeit und Resonanz erleben

25. - 27.08. | 27. - 29.10.2023 (ab 18:00 bis 12:30(13:00) Uhr)

Atem ist eine der ersten Berührungen, die wir erfahren, wenn wir ins Leben treten. Unser Atem nährt uns. Er kommt und geht und kommt und geht. Durch ihn treten wir in Kontakt mit der Welt. Wir können ihn wahrnehmen und auch ignorieren. Er zeigt uns, wo wir gerade im Leben stehen.

Wenn wir unserem Atem Beachtung schenken, dient er uns als ein Tor. Er verbindet uns mit uns selbst und mit der Welt. Ursprüngliche Lebendigkeit wird erfahrbar. Unsere Stimme wiederum ist ‚hörbar gemachter Atem‘. Mit ihr bringen wir Inwendiges nach außen. Hier zeigt sich unsere ganze Person, das, was durchklingt. An diesem Wochenende stelle ich auf spielerische Weise Elemente aus der Middendorf- und der bipolaren Atemarbeit nach Erich Wilk, aus Feldenkrais und dem T'ai chi vor. Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit, verschiedene Atemtypen kennenzulernen und gemeinsam zu erforschen. Fern von jeglichem Leistungsdruck wird über sanfte Bewegungen die natürliche, mühelose Funktionsweise des Atems und der Stimme hervorgehoben und gestärkt. Anhand von Texten und bekannter, einfachster Lieder werden wir immer wieder zwischendurch die Wirkung der Atemarbeit erproben. Fehlhaltungen und Verspannungen werden aufgelöst. Lebensfreude und Leichtigkeit stellen sich ein. Wir gewinnen Kraft und gehen gestärkt und frischen Geistes zurück in eine neue Woche. Willkommen sind Laien und Profis, wie auch Neugierige jeden Alters!

Für wen?

Ob privat Interessierte, Interessierte aus einem oder verschiedenen Unternehmen. Von sechs bis zwölf Personen.

Ziele

Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit erfahren, körperlich Kraft schöpfen. Eigene Potenziale entdecken und vertiefen. Die mühelose Funktionsweise des Atems und der Stimme hervorlocken.

Wege der Vermittlung

Methoden aus der Arbeit von Ilse-Middendorf „Der erfahrbare Atem“, bipolare Atemarbeit nach Erich Wilk und Renate Schulze-Schindler sowie Elemente aus dem T'ai chi, Qi Gong und Feldenkrais.

Seminargebühr: EUR 596,-

Unterkunft/Verpflegung/Raumpauschale: EUR 396,- im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Anfrage)