

GANZHEITLICHE STIMMBILDUNG

FÜR LEHRER*INNEN/
MENSCHEN IN LEHRBERUFEN SOWIE
INTERESSIERTE

14./15. September 2024 Nikolai
Kirchengemeinde (Oldenburg Eversten)





Wie wichtig es ist, einen festen Stand zu haben, weiß jede Lehrerin/jeder Lehrer. Wer gehört und verstanden werden will, braucht eine authentische ausdrucksstarke Stimme. Guten Unterricht zu halten und bei allen Herausforderungen nicht die Kraft zu verlieren, hat viel mit der richtigen Schwingung von Körper, Atem und Stimme zu tun und dem Verbundensein mit sich und dem/n anderen, mit Erdung. Es ist zentral, die eigenen Ressourcen aktivieren und sich immer wieder innerlich sammeln zu können.

Ganzheitliche Stimmbildung eröffnet uns über eine bewusstere Körperwahrnehmung einen Zugang zu unserem Körper, zu unserer äußeren und inneren Haltung. Mit der Alexander-Technik lernen wir, alte Körpermuster loszulassen und in eine natürliche Haltung zu kommen. Das sich einstellende Gefühl für Einheit von Körper, Atem und Stimme führt zu mehr Selbstbewusstsein. Diese Arbeit kann ganz persönliche Themen berühren, sodass wir innerlich wachsen. Wir finden unsere Energiezentren und üben uns im Loslassen und einer befreiten Stimme.

Empowerment durch Stimmbildung!

WORUM GEHT ES?





Stimmbildung

Befreiung

Entwicklung

Kommunikation

natürlich

Atem

Loslassen

Erdung

Kontakt

selbstbewusst

Präsenz

Energie

ganzheitlich

Resilienz

Ausdruck

Stimmung

überzeugend

Kraft

Alexander-Technik

Gelassenheit

fester Stand

authentisches Auftreten

Empowerment

Stimme

Körperwahrnehmung

Klarheit

heilsam

Haltung

Sprache

Souveränität

Entspannung

- **Termin**
Samstag 14.09. 9–16 Uhr
Sonntag 15.09. 11.30–17.30 Uhr
- Gemeindehaus **Nikolai Oldenburg**
(Hundsmühler Straße)
- **Kosten:** EUR 150
- **Anmeldung** bis 30. August:
<https://termine.kirche-oldenburg.de/d-5447>
- **Kontakt für Fragen:**
eeb.oldenburg@evlka.de



Dozentin: Agnes Erkens (Köln), Sängerin,
Gesangspädagogin, Atem- und Bewegungstherapeutin
<https://www.koerper-atem-stimme.com>

WANN, WO, WER



EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN