

Berühr den Ton

Sing-Sang

Workshop

mit Eva Zirkelbach

Zum Kennenlernen



Intuitives Singen/Tönen, Herzenssingen

Erfahre Dich durch Deine Stimme, Lausche Deiner Stimme:

- Deine Stimme erzählt Dir, wer Du bist, was Du warst und wer Du werden willst
- Sie Verbindet deine Seele mit Deinem Körper, Deinem Sein.
- Kennst Du die Melodie Deines Lebens?
- Wie klingt Dein Lied?
- Die Melodie des jetzigen Augenblickes?

Mit leichten Atem-, Dehn- und Körperübungen wecken wir die Lebendigkeit unserer Stimme in uns. In einer Atmosphäre von Achtsamkeit und Wertschätzung gebären wir aus der Stille heraus unseren Ton, unsere Melodie. In der Gruppe erleben wir tiefe Verbundenheit mit den anderen und allem Sein. Dissonanzen lösen sich, harmonisieren sich, verweben sich mit den Stimmen der anderen zu einem tragenden Klangteppich.

*Forget your perfect offering
There is a crack in everything
That's how the light gets in.*

– Leonard Cohen

Die körperliche Dimension

- Singen stärkt das Körpergefühl. Es stärkt das Immunsystem, setzt Endorphine frei, entspannt, regt die Selbstheilungskräfte an, wirkt bis auf die Zellebene.

Die soziale Dimension

- Die Gruppe trägt, schafft Gemeinschaft und Zugehörigkeit, durch das Prinzip der Resonanz macht es das Eingebundensein erlebbar. Der Kontakt zu den anderen erweitert sich auf eine neue Ebene und macht die Individualität von jedem Einzelnen erlebbar. Wir müssen nicht konform singen/sein, um Zugehörigkeit zu erleben.

Die emotionale Dimension

- Singen bringt Dich in Kontakt mit Deinen Gefühlen, schafft dafür einen Ausdrucksraum und auch negative Gefühle können so integriert und verwandelt werden.

Die seelische Dimension

- Singen ist die Muttersprache unserer Seele; unsere inneren Bilder und Klänge sind Seelennahrung, die uns in unserer intellektuellen, hochtechnisierten Welt abhanden gekommen ist. Singen führt uns zurück zu unserer seelischen Essenz.

Die spirituelle Dimension

- Singen ist die Brücke von Dir zu allem Sein. Es lässt Dich eintauchen in das größere Ganze und eröffnet neue Räume. Singen ist ein Akt des Friedens. Frieden mit Dir, mit Deiner Welt. „Wenn einer seine Welt heilt – heilt er die ganze Welt“

Alle Stimmen sind willkommen. Jeder kann brummen, grummeln, ächzen. Es gibt kein falsch oder richtig. Gerade, wenn Du denkst, Du kannst nicht singen, kann es sehr befreiend erlebt werden.

Singen ersetzt nicht den Arztbesuch oder eine Therapie.

Zu meiner Person:

Eva Zirkelbach

- Bildweberin
- Ausdrucksmalleiterin
- Kunsttherapeutin
- 18 Jahre im Psychosozialen Bereich tätig
- Meine Lehrer: seit 8 Jahren bei Ursula Greven/Gesang Deines Herzens, Stimme Deiner Seele
- Körpermusik bei Andreas Gerber und Karin Enz-Gerber, Basel; Ulrike Gutzeit, Kassel
- Circle Singing bei Robert Pakleppa, Lindau
- Stimmbildung nach Lichtenberg bei Gabi Bier, Leutenbach
- Veronika Lindner, München
- Und viele andere liebe Menschen, meine Kinder, MusikerInnen, SängerInnen, Mitsinger/innen

