



Klangkörper sein! - Stimme und Präsenz im Yogaunterricht -

Tragendes Element im Yogaunterricht ist der Stimmklang. Mit meiner Stimme und der Wahl meiner Worte präge ich die Atmosphäre, schaffe Aufmerksamkeit und eine Stimmung, die die Teilnehmenden durch die Stunde leitet. Die Dynamik meines Sprechens, die lebendige Artikulation und inhaltliche Klarheit erreichen die Teilnehmer*innen. Sie können die Anleitungen mühelos nachvollziehen und in sich erleben; Sie werden zu Wissenden aus eigener Erfahrung. Voraussetzung dafür ist, dass ich mir meines Körpers, als Instrument meiner Stimme, bewusst bin. Meine Präsenz in mir und mit mir, lässt meine Stimme klangvoll werden.

Das Seminar bietet vielfältige Gelegenheiten herauszufinden, wie ich dieses Körperinstrument spielen kann: melodios, sachlich, hoch, tief, laut, leise, aktivierend, in die Stille führend und vor allem, mühelos und kraftvoll! Die praktischen Übungen sind Grundlage für das selbständige Üben mit der Stimme im Sprechen und Tönen. Sie ermöglichen, Kraft zu entwickeln, das individuelle Klangspektrum zu erweitern und eine differenzierte Sprache für die Anleitung der Asanas und Übungsabläufe im Yogaunterricht zu finden. Darüber hinaus ist das alltägliche Leben und Kommunizieren das beste ‚Übungsfeld‘. Denn:

Ich bin dieses Instrument! Ich bin meine Stimme! Zu jeder Zeit, an jedem Ort! Schwerpunkte des Erforschens und praktischen Übens im Seminar sind:

- Verankerung der Stimme im Körper = Kraftzuwachs bei Entlastung der Kehle.
- Erweiterung der Resonanz = Klangfülle und Tragfähigkeit auch in großen Räumen.
- Üben der Atem-Sprechkoordination in der Unterrichtsanleitung = ermöglicht Regeneration beim Sprechen.
- Leichte und flexible Artikulation = schafft Präsenz und Klarheit.
- Verständlich bleiben in nicht-aufrechter Haltung und in der Anleitung zur Entspannung = die Wörter erreichen die Übenden ohne zu irritieren.
- Welche Wörter, welche Sprache ist hilfreich und unterstützend? = bildhafte und handlungsorientierte Sprache.
- Anatomische Zusammenhänge = das Instrument in Aufbau und funktionellen Abläufen verstehen.
- Aktivierung und Regeneration der Stimme = Gesunderhaltung.

Ein ausführliches Handout enthält alle Themen und Übungen des Seminars.



Margarete Seyd
| stimmArt |

Gleditschstr. 46, 10781 Berlin | post@stimmart-berlin.de | www.stimmart-berlin.de | fon: +49 160 99 19 32 75

Dipl.Päd. | Atem- Sprech-Stimmlehrerin Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen |

Fortbildung Typenpolare Atemarbeit (Schulze-Schindler, Alavi-Kia)

Eigene Praxis | Freie Seminare und Einzelunterricht

biss-Berliner Institut für Sprech- und Stimmbildung | stimmArt seit 1989

Seminar und Trainertätigkeit für Sprech- und Stimmcoaching u.a.:

- BDY-Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.;
- Im Rahmen von Yoga- und Meditationslehrausbildungen u.a. Nürnberg, Frankfurt, Herdecke, Berlin;
- In Zusammenarbeit mit Anna Trökes ‚Sprachliche Gestaltung im Yogaunterricht‘;
- 2008 Herausgabe des Buches ‚Yoga und Atemtypen‘, A.Trökes/M.Seyd, Aurum im Kamphausenverlag, Erstauflage 2008 (derzeit vergriffen);
- Schule Schlaffhorst-Andersen für Atmung und Stimme (Bad Nenndorf);
- DGB/GEW, Nabu, Schulen und pädagogische Einrichtungen, ev. Medienakademie, Deutscher Bundestag, HU-Berlin, FU-Berlin, Private
- Schauspielschule Berlin, Film- und Theaterproduktionen.

Termin: 9. – 10. Januar 2027

Zeiten: Sa 09.00 – 18.00 Uhr,
So 09.00 – 16.15 Uhr

Ort: 90429 Nürnberg,
Müllnerstr. 29 (Gemeindehaus)

Mitzubringen: Eigene Matte, Kissen usw.,
Schreibsachen, Verpflegung

Mindestteilnehmerzahl 16
Online-Teilnahme leider nicht möglich

Seminargebühr: 240,-- Euro

Anmeldung unter:

https://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html