



# Leichtes und lustvolles Singen

## Grundlagen der Stimmtechnik



Einführungstag im Haus der Musik, bei proMusicante, Rapperswil

Samstag, 25. November 2023

Singen macht so viel Spass! Doch manchmal fühlen wir uns dabei unwohl, im Hals beginnt es zu kratzen oder er wird eng und heiser. Wir wollen so richtig los-schmettern, aber die Luft reicht kaum aus, obwohl ich doch eben tief Luft geholt habe...?

An diesem Seminartag setzen wir uns mit der Frage auseinander: Was macht eigentlich „gutes Singen“ aus? Wie kann ich optimal in meine Kraft kommen beim Singen? Viele praktische Übungs-Beispiele helfen, diesen Fragen auf die Spur zu kommen und sie körperlich zu erfahren. Dazwischen wird natürlich immer wieder auch herzlich gesungen!

### Inhalte des Tages

- Von der Körperlichkeit des Singens: Warming ups, Atem-Körper-Stimm-Koordinations-Übungen
- Das sogenannte „Abspannen“ beim Singen: rhythmisches Atmen in der Dynamik von Spannung-Entspannung, aktiv-passiv
- Vortrag zur typenpolaren Atemenergetik nach Erich Wilk und deren Auswirkung auf die Singstimme
- Kennenlernen des eigenen Atem-Typen (lunar / solar) und dessen Atemübung, Körperhaltung, emotional-seelische Aspekte, „die Stütze“, etc.
  - Tipps zur Stimmhygiene
  - Persönlicher Austausch zum eigenen Singen, zu Schwierigkeiten, Fragen...

Es werden schriftliche Kursunterlagen abgegeben



**Zeit:**

10:45 – 12:30 / 14:00 - 17:15

**Mittagspause:**

Entweder mit eigenem Snack im Haus, oder in den umliegenden Restaurants

**Leitung:**

Susanna Maeder; Gesangspädagogin, integrative Stimmtrainerin, Leiterin des Ritualchorprojektes und der Fachschule für Rituale

[www.susanna-maeder.ch](http://www.susanna-maeder.ch)

**Kosten:**

CHF 180.- (vor Seminarbeginn mit Rechnung zu bezahlen)

**Anmeldung:**

Haus der Musik - proMusicante, [info@promusicante.ch](mailto:info@promusicante.ch) oder Tel. 055 450 25 41

**Kursort:**

Haus der Musik, Endingerstrasse 7, 8640 Rapperswil, [www.promusicante.ch](http://www.promusicante.ch)