



Der ganzheitliche Weg
zum Singen und zu sich selbst

SICH FREI SINGEN

Sich frei Singen – Gesangstherapeutischer Intensivworkshop

Wien, 21. – 24. Februar 2019

Für alle, die ihr Singen und sich selber finden wollen

- Singen ist eine Sehnsucht der Seele, es gehört zum Mensch-Sein.
- Stimme ist Atem, und Singen ist Atmen.
- Wenn wir uns erlauben, ganz wir selbst zu sein, fließt auch die Stimme wie von selbst.
- Was ist zwischen mich und mein Singen gekommen?
- Frei zu singen gibt uns zurück, was bisher in uns nicht leben durfte. Es ist ein Weg zur Selbstliebe.



Jaan Karl Klasmann
Gesangstherapeut

Zeit: Do: 19:00 - ca. 22:00, Fr.: Gruppengestützte Einzelarbeiten, die Zeiten dafür werden am ersten Abend gemeinsam koordiniert; Sa.: 10:00 - ca. 18:30, So.: 10:00 - ca. 16:30

Ort: Heilpraxis Mag. Sandra Plank, Wien 9; Gussenbauerg. 5 (Eingang straßenseitig; Öffis: U4, 5, 33, D)

Preis: € 333,- (inkl. 20% USt).

Mitzubringen: Neugier, Decke und Sitzkissen (ein paar sind vorhanden), warme Socken. Keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.

Information & Anmeldung: Dr. Jaan Karl Klasmann, Tel & Fax: +43/1/310-10-75; Mobil: +43/676/731-15-19; E-Mail: voiceandwords@chello.at; Web: www.sich-frei-singen.at (kostenloses Skriptum zum Download, kostenloser Email-Einführungskurs)

Höchstens 12 TeilnehmerInnen

Wozu Sich frei Singen?

Der intensive Selbsterfahrungsprozess *Sich frei Singen* ist zugleich eine Therapie des Singens und durch das Singen. Seine tiefe Transformationskraft beruht auf der Tatsache, **dass die inneren Mechanismen, die das Singen behindern, identisch sind mit jenen, durch die wir uns auch sonst im Leben im Weg stehen.** Wir können in dem Ausmaß frei und natürlich singen, indem wir uns selbst, unsere Gefühle und die Vielfalt unserer Wesensanteile annehmen. Im Atemfluss ist beides untrennbar verbunden. **Stimmbefreiung ist Selbstbefreiung – und umgekehrt.**

Methodisch basiert *Sich frei Singen* auf den Erkenntnissen von Prof. Max Nadoleczny (Institut für Stimm- und Sprachheilkunde München), des ungarischen Kantors und Gesangspädagogen Lajos Szamosi, auf Ansätzen der humanistischen Psychologie und Psychotherapie (insbes. jenen der Körpertherapie nach Wilhelm Reich und Alexander Lowen sowie der Atemtherapie) sowie spirituellen Erfahrungen der schamanischen, der buddhistischen und der Sufi-Tradition.