

## Stimmig sein – verkörperte Stimme und gestimmter Körper im Alltag und Beruf mit Ayurveda-Yoga und Embodied Voice Work

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Stimme ist Ausdruck und Spiegel Ihres ganz eigenen Seins in der Welt. Mit ihr treten Sie beruflich und privat in Beziehung: Sie bauen Brücken zum DU mit ihr, vertreten Standpunkte durch sie oder tragen mittels der Stimme manchmal Kämpfe mit Ihrem Gegenüber aus. Sie kommunizieren und interagieren mit ihr bis hin zu Telefonaten, in denen sie Ihnen als einziges Mittel für Ausdruck und Eindruck zur Verfügung steht.

Nicht immer tut sie das jedoch so, wie Sie sich das wünschen würden, wie Sie sich selbst gerne hören wollen, um stimmlich etwas kundzutun:

Stimme trägt Ihre Gestimmtheit, Ihre innere, im Körper verankerte (Grund-)Stimmung mit ins Außen, ob beim Singen oder beim Sprechen.

So werden Sie sich in diesem Seminar stimmlich mit sich als ganzer Person (personare: durch die es tönt) einlassen. Einerseits mit einem gut gestimmten Körper in Wohlspannung, da er die Voraussetzung für einen gesunden, vielseitigen Gebrauch der Stimme ist. Andererseits mit Möglichkeiten der Stimme.

Ein gut gestimmter Körper – Dafür stellt Ayurveda-Yoga wesentliche Kenntnisse und Werkzeuge zur Verfügung. Zum anderen werden Sie mit Tools aus der Embodied Voice Work experimentieren und dabei mit Stimm- und Improvisationsspielen die Möglichkeiten Ihrer Stimme erkunden: verkörperte Stimme.

Ihrem Wesen nach ist Stimme hörbar gemachter Atem. Atemgeschehen in Zusammenhang mit der Physiologie der Stimme, Umgang mit dem Atem aus Yogasicht und dessen Bedeutung für Entspannung und Wohlspannung.

#### Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen mit als auch an Teilnehmer ohne Vorerfahrungen in Embodied Voice Work und/oder Yoga.



**Die Dozentin  
Ulrike Sylvia  
Beer**

<b>Seminarnummer:</b>	826825
<b>Termin:</b>	15.06. – 20.06.2025
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kunzehof, Stadland-Seeefeld
<b>Preise:</b>	975,00 € inkl. Ü/VP im DZ  1.175,00 € für Einrichtungen / Firmen  EZ-Zuschlag 125,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Ulrike Sylvia Beer

Ulrike Sylvia Beer ist diplomierte Musik- und Bewegungspädagogin und zertifizierte Yogalehrerin. In Ihren Seminaren kommen sehr bereichernd beide Herangehensweisen (Musik und Yoga) für Lebens- und Arbeitsthemen zum Einsatz. Ihr Anliegen ist es, Werkzeuge aus diesen Bereichen zu vermitteln, mit denen Schritte in Richtung mehr Gesundheit und Wohlbefinden unternommen werden können.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10  
Maximale Teilnehmendenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

#### Seminarinhalte

- Lerneinheiten aus Embodied Voice Work und Ayurveda-Yoga
- Umgang mit dem Atemgeschehen – freier Atemfluss
- stimmlich aktiv in passend aufeinander abgestimmten und kooperierenden Körperbereichen: vorderer und hinterer Rumpf, Hals/Kopfregion, obere und untere Extremitäten
- ökonomischer Einsatz der Sprech- und Singstimme mit ihren Varianzmöglichkeiten
- Warming Up Einheiten für die Stimme und den Körper
- Salutogenese als Ansatz kennenlernen und gesundheitsgestaltend agieren
- Stimm- und Improvisationsspiele
- Stimmphysiologische Grundlagen
- das Gesundheits-Krankheitskontinuum

## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Regulations- und Entspannungsmöglichkeiten im Einsatz der Stimme, verbesserte Wahrnehmung der eigenen Gestimmtheit, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion mit Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung des salutogenen Verhaltens und der dazugehörigen inneren Haltungen, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Atemgeschehen als „Gegenstand“ der Aufmerksamkeit in den (Berufs-)Alltag integrieren, Salutogenes Gestalten in beruflichen und alltäglichen Prozessen, eigene Impulse dahingehend entwickeln und aufgreifen



## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 19.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof

Deichstraße 16-18

26937 Stadland-Seefeld

Tel. 04734 928-0

[Kunze-Hof@t-online.de](mailto:Kunze-Hof@t-online.de)

[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.de)



## Anreise mit dem Zug

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
  - Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten
- Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Anreise mit dem Auto

### Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

### Aus Richtung Bremen:

Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.



## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.