

■ **StimmRausch**
Popular-Gesang (Pop, Rock, Blues, R&B, Swing)

Stimme in Bewegung und im musikalischen Kontext.

Sind die ersten Schritte in Richtung des eigenen Körpers und der eigenen Atmung getan, beginnt für den Singenden das große Stimm-Abenteuer. Das Stimm-Optimum heißt nicht optimieren zu müssen. Das heißt, sich selbst und den eigenen Stimmklang zu erleben und auszukosten. Es gibt viele Seinszustände, die uns mit Lebendigkeit beschenken. Singen gehört dazu. Stimm- und Gehörbildung, aber auch ein gezieltes Rhythustraining helfen Ihnen, den musikalischen Kontext zu verstehen und bei der Ausgestaltung der ausgewählten Lieder zu nutzen. Sie arbeiten in einem ausgedehnten Schutzraum, entscheiden aber selbst, ob Sie sich auch als Solist ausprobieren wollen.

Bitte bringen Sie stilles Mineralwasser mit.
 Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.

TM40314 | Maria Stocka
 Abendkurs, dienstags,
 Beginn 02.11.2021, 6 Termine
 19:00 - 21:00 Uhr
 Jazz-Club Minden
 EUR 96,00



Foto: Peter Kryzun

■ **Stimmyogis I - Stimme und sanftes Yoga**

TB45300 | Maria Stocka & Martina Lüneburg
 Wochenendkurs
 25. und 26.10.2021, 10:00 - 15:00 Uhr
 Yoga in Eidinghausen
 EUR 82,50

■ **Stimmyogis II - Stimme und Kundalini-Yoga**

TB45301 | Maria Stocka & Corinna Will
 Wochenendkurs
 13. und 14.11.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
 VHS Bad Oeynhausen, DLL-Gymnastikraum
 EUR 112,60

■ **Stimmyogis III - Atem, Asanas, Meditation & Stimme**

TB45302 | Maria Stocka & Daniel Sauk
 Wochenendkurs
 12. und 13.02.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
 VHS Bad Oeynhausen, DLL-Gymnastikraum,
 EUR 112,60



Weitere Kurse rund um das Thema „Gesang | Musik“
 finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik Kultur:
www.vhs-minden.de.

Kontakt | Information | Anmeldung

Volkshochschule Minden
 Königswall 99
 32423 Minden
www.vhs-minden.de

Fachbereich: Kultur
 Fon 0571.83766-11
 oder 0571.83766-36



Foto: Peter Kryzun

Kultur | Gestalten | Medien

FREIStIMMEN!

GESANGSKURSREIHE
 FÜR STIMMEN
 JEDEN ALTERS
 OHNE VORKENNTNISSE

vhs volkshochschule
 minden / bad oeynhausen

2-2021

FreiStimmen!

Stimme zwischen Bewegung, Selbstwahrnehmung, Kommunikation und musikalischer Gestaltung.

Eine Kursreihe für Stimmen jeden Alters mit unterschiedlichen Vorkenntnissen.

Menschen singen gerne zusammen, vorerst ohne große Ansprüche an die Qualität ihrer Stimmen zu stellen.

Dies ermöglicht entspanntes gesangliches Beisammensein, um sich selbst und eigener stimmlichen Bedürfnisse bewusst zu werden.

Wir haben unterschiedliche Formate entwickelt, die Ihnen einen körperorientierten und auch einen spielerischen Einstieg in die Stimmarbeit ermöglichen, bevor es dann auch in die musikalische Ausgestaltung weitergeht. Das Abenteuer Stimme kann beginnen.

Wir sind sicher, auch für Sie ist etwas passendes dabei!

■ Walk, Talk & Sing - Abendkurs

Sänger brauchen Bewegung, um die Stimme zu stabilisieren und zu entwickeln.

Körperliche Aktivitäten entspannen, beruhigen, steigern die Ausdauer und stellen unserem Stimminstrument eine energetische Basis zur Verfügung. Eine 40 Minuten dauernde Walk-Runde im Glacis - egal bei welcher Witterung - aktiviert und vitalisiert Ihren Körper. Nach den Außenaktivitäten folgt eine Ruhe-Phase beim Tee. Die Krönung sind spielerisch aufgebaute Stimmbildung, Rhythmus-Training und Arbeit an einem ausgewählten Lied (Pop, Rock, Blues, Swing).

Bitte bequeme Kleidung (eventuell Ersatzkleidung), Stoppersocken und stilles Wasser mitbringen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis zum 10. September 2021.



Foto: Peter Kryzun

TM40310 | Maria Stocka

Ferienkurs
11. + 12. + 13.10.2021,
18:00 - 20:00 Uhr
Musikschule Minden,
1. Etage, Aula
EUR 50,50

■ Walk, Talk & Sing - Vormittagskurs

Sänger brauchen Bewegung, um die Stimme zu stabilisieren und zu entwickeln.

Körperliche Aktivitäten entspannen, beruhigen, steigern die Ausdauer und stellen unserem Stimminstrument eine energetische Basis zur Verfügung. Eine 40 Minuten dauernde Walk-Runde im Glacis - egal bei welcher Witterung - aktiviert und vitalisiert Ihren Körper. Nach den Außenaktivitäten folgt eine Ruhe-Phase beim Tee. Die Krönung sind spielerisch aufgebaute Stimmbildung, Rhythmus-Training und Arbeit an einem ausgewählten Lied (Pop, Rock, Blues, Swing).

Bitte bequeme Kleidung (eventuell Ersatzkleidung), Stoppersocken und stilles Wasser mitbringen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis zum 10. September 2021.

TM40311 | Maria Stocka

Ferienkurs
14. + 15. + 16.10.2021,
9:00 - 11:00 Uhr
Musikschule Minden, 1. Etage, Aula
EUR 50,50

■ Move, Energize & Sing - Stimmarbeit und Qigong Workshop

Wir wünschen uns oft eine bewegte, ausdrucksstarke und effizientere Stimme. Eine Stimme, die im Alltag nicht ermüdet, eine, die uns im Berufsleben nicht im Stich lässt, aber vor allem eine, die entspannt klingt und uns beim Singen Freude beschert. Was wir uns wahrscheinlich wünschen, ist die Mühelosigkeit der Bewegung von Körper, Geist und Stimme. Somit ist Qigong eine der wunderbarsten Methoden, um ins Gleichgewicht zu kommen. Das bedeutet vorerst einen energetischen Prozess zu starten, dabei den Atem zu vertiefen und zu entspannen, um die Schwingungsfähigkeit des Körpers zu erhöhen. So erhält Ihre Stimme ein energetisches Fundament und kann freier tönen. Die dafür speziell entwickelte Übungsfolge hilft Ihnen, den eigenen Stand zu stabilisieren, sowie Ihre Aufrichtung zu verfeinern. Spannungen lösen sich und machen den Weg für Freude und Leichtigkeit frei. Wir erleben uns als einen Klangraum.

Bitte bequeme Kleidung (eventuell Ersatzkleidung), Stoppersocken und stilles Wasser mitbringen.

TM40312 | Maria Stocka & Valentina Knappe

Wochenendkurs
Samstag, 30.10.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
HerzReich -
Zentrum für Harmonie & Lebensfreude & Gesundheit
EUR 65,50



Foto: Peter Kryzun

■ Stimmlausch

Stimme in Bewegung, Atmung, Selbstwahrnehmung und Kommunikation

Der eigenen Stimme zu erlauben, sich auszudehnen, ist ein wohlthuender Vorgang. Sie lebt zwar im Körper, folgt aber den Vorgaben vieler veralteter Programme unseres Geistes. Meinen Sie nicht, es wäre an der Zeit, diese Programme zu überprüfen?

Der Grund dafür ist lebensnah und sehr pragmatisch: Freiheit, Stabilität und Effizienz unserer Gesangsstimme, aber auch Freude daran, den stimmlichen Schutzraum zu verlassen oder zu vergrößern. Das dafür geeignete Werkzeug ist ein leichtes, spielerisch aufgebautes Stimmtraining, in dem Ihr bewegter Körper und Ihr Atem eine zentrale Rolle spielen. Zum Abschluss haben Sie die Möglichkeit, das neu Erlernete anzuwenden und arbeiten in der Gruppe an ausgewählten Liedern.

Zusammengefasst heißt es: Weg von der Illusion der Selbstoptimierung, hin zum eigenen natürlichen Atemrhythmus... Ein STIMMRAUSCH danach ist garantiert.

Ohne Vorkenntnisse

Bitte bringen Sie eine Yoga- Matte, eine Woldecke, Stoppersocken und stilles Mineralwasser und; falls Sie Tee trinken wollen, auch einen Becher mit. Für Kräutertee ist gesorgt. Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.

TM40313 | Maria Stocka

Wochenendkurs
Sonntag, 31.10.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
HerzReich -
Zentrum für Harmonie & Lebensfreude & Gesundheit
EUR 50,20