



Agenda

ab 16. Februar 2019	Singen nach Herzenslust	S. 1
31. Mai 2019	Wenn die Stimme stimmt, stimmt's	S. 1
8. - 13. Juli 2019	Singwoche am Bielersee	S. 1
29. Juli - 2. August 2019	Singwoche in Visperterminen, Kurs A	S. 2
5. - 9. August 2019	Singwoche in Visperterminen, Kurs B	S. 2
ab 13. September 2019	CAS Zertifikationslehrgang Stimme und Sprechen	S. 2

Der Fachbeitrag:

Irene Bucheli: Grössere Resonanz und Stimmkraft durch Raumerweiterung

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

Singen nach Herzenslust

Singen betrifft den ganzen Menschen. Singen ist gesund.

Mit gezielten Übungen entdecken Sie spielerisch den Reichtum Ihrer Singstimme. Sie gewinnt an Kraft und Ausdauer; Atem- und Körperarbeit fördern Ihre Gesamtkonstitution. Mit dem gemeinsamen Singen von Liedern aus aller Welt und verschiedenen Epochen (auch mehrstimmig) wecken wir die Lust am Singen und erweitern unsere künstlerische Ausdrucksfähigkeit.

Leitung: Caroline Steffen

Ort: Luzern, «Spitalmühle» am Pilatusplatz

Daten: Samstag, 16. Februar, 23. März und 11. Mai 2019, jeweils 14:00 - 16:00 (Termine sind einzeln buchbar)

Anmeldung und weitere Informationen: csteffen@gmx.ch; 041 310 19 91

Wenn die Stimme stimmt, stimmt's

Stimmarbeit ist ein Zugang zu höherer Belastbarkeit. Sie trainieren, wie die Stimme auch bei längerem Vortrag klangvoll bleibt, wie Sie sich in lauter Umgebung stimmlich durchsetzen können ohne heiser zu werden oder wie Sie in der Chorprobe gut für Ihre Stimme sorgen können, wie plastische Artikulation zu besserer Verständlichkeit führt, wie Sie Ihrer Rede Ausdruck verleihen und dabei Eindruck machen, kurz: wie Sie Ihren Körper als Instrument für einen überzeugenden Auftritt einsetzen können. Dieses Training dient auch der Burnoutprophylaxe und Selbstfürsorglichkeit durch Körperwahrnehmung. Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation AAP wird eingeführt oder vertieft, in Verbindung mit Funktioneller Entspannung nach Marianne Fuchs.

Leitung: Irene Bucheli-Zemp

Ort: Eschenbachstr. 13, 6023 Rothenburg

Datum und Zeit: Freitag, 31. Mai 2019, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: www.buchelly.ch oder 041 280 66 65

Singwoche am Bielersee

Einfach singen, einfach geniessen und entstehen lassen, was entsteht. Wir üben und singen einfache und mittelschwere, drei- bis fünfstimmige Lieder aus verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Stilrichtungen. Ausführliches Einsingen, integrierte Stimmübungen und freie Zeit am, im und auf dem See gehören ebenso zum Programm. Das idyllisch gelegene Ligerz am Bielersee ist ein idealer Ort für Aktivurlaub und das klingende Haus ist optimal für musikalische Tätigkeiten konzipiert.

Leitung: Ueli Kilchhofer

Ort: Aarbergerhus in Ligerz (das klingende Haus)

Datum: 8. - 13. Juli 2019

Anmeldung und weitere Informationen: www.kilchhofer.com, 079 278 04 42

Singwoche in Visperterminen (Wallis) - Kurs A

Kurs A: Intensivwoche „Lied - Oper - Oratorium“ für fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger
Dieser Kurs ist an fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger mit Gesangerfahrung gerichtet. In einer kleinen Gruppe wechseln sich individuelle Stimmbildung mit Korrepetition, in der wir an vorbereiteten Musikstücken arbeiten und Ensemblestunden mit anspruchsvoller Literatur ab. Ergänzend werden Themen wie „Bühnenpräsenz“ und «produktiver Umgang mit Lampenfieber» zur Sprache kommen.

Dazwischen bleibt Zeit zum selber Üben, wandern oder die Sonne geniessen. Zum Abschluss ist eine musikalische Aufführung in der Kirche von Visperterminen geplant.

Visperterminen liegt sehr sonnig, eignet sich gut zum Wandern und ist mit ÖV gut erreichbar. Unterkünfte individuell auf www.heidadorf.ch (Wohnungen), www.hotel-rothorn.ch, www.gebidem.ch

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Visperterminen, Wallis

Daten und Zeit: Montag, 29. Juli, 09:30 - Freitag, 2. August 2019, ca. 21:00

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch, www.zitazimmermann.ch, 043 355 00 07

Singwoche in Visperterminen (Wallis) - Kurs B

Kurs B: «Singen querbeet» für Anfänger und Fortgeschrittene

Singst Du gerne und möchtest die Möglichkeiten Deiner Stimme besser kennenlernen, das Stimmvolumen kräftigen, den Tonumfang erweitern und Freude an Deiner Stimme und am Singen entwickeln? Auf dem Programm dieses Gesangskurses stehen Körperarbeit, eine fundierte und ganzheitliche („klassische“) Stimmbildung und natürlich Singen von mehrstimmigen Liedern und Songs. Im Mittelpunkt steht die Freude am Singen und dem gemeinsamen Musizieren. Am Morgen von 9.30 – 12.00 findet jeweils chorisches Singen mit Stimmbildung, Körperarbeit und Singen statt. An 3 Nachmittagen wandern wir bei schönem Wetter zu einer der umliegenden Kirchen und singen dort das Gelernte. Bei schlechtem Wetter bleiben wir im Kurslokal.

Visperterminen liegt sehr sonnig, eignet sich gut zum Wandern und ist mit ÖV gut erreichbar. Unterkünfte individuell auf www.heidadorf.ch (Wohnungen), www.hotel-rothorn.ch, www.gebidem.ch

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Visperterminen, Wallis

Datum: Montag, 5. August 2019, 14:00 - Freitag, 9. August 2019, 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: stimme@zitazimmermann.ch, www.zitazimmermann.ch, 043 355 00 07

CAS Zertifikatsstudiengang Stimme und Sprechen

Im Auftrag der Pädagogischen Hochschule Luzern und der Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach führt STAAP ab September 2019 den Zertifikationslehrgang für Stimme und Sprechen durch. Der Studiengang dauert zwei Semester und richtet sich an Personen, die beruflich viel und gut sprechen müssen und die ihren persönlichen Auftritt optimieren wollen. Bei erfolgreichem Abschluss des CAS Stimme und Sprechen wird das Zertifikat mit dem Titel «Certificate of Advanced Studies Pädagogische Hochschule Luzern in Stimme und Sprechen» mit 10 CP nach ECTS verliehen.

Durchführung an 7 Wochenenden ab 13. September 2019 - 16. Mai 2020

Die Präsenzveranstaltungen finden jeweils am Freitag von 13.30 - 18:30 und am Samstag von 09:00 - 12:30 und 14:00 - 17:30 statt.

Dazu kommen die Arbeit in Lerngruppen und das selbständige Training und Lernen.

Durchführungsort

Pädagogische Hochschule PH Luzern

Leitung des Lehrgangs

Caroline Steffen, Dozentin PH Luzern

Weitere Dozentinnen und Dozenten

Kathrin Brühlhart Corbat: Theaterpädagogin, Schauspielerin

Ueli Kilchhofer: Psychologe, Trainer für angewandte Kommunikation

Emanuel Nay: Gebärdensprachlehrer

Marcella Reinerhtshofer-Beck: Logopädin, Sprecherzieherin

Salome Zwicky: Spezialärztin FMH für Ohren-Nasen-Halskrankheiten, speziell Phoniatrie

Weitere Informationen und Anmeldung

<https://www.phlu.ch/weiterbildung/studiengaenge/59639/83637/cas-stimme-und-sprechen.html>

Irene Bucheli-Zemp

Grössere Resonanz und Stimmkraft durch Raumerweiterung

Möchten Sie gerne lauter sprechen können? Dann versuchen Sie diese bewährte Übung aus meiner Praxis: Sprechen Sie zuerst ganz normal einen Testsatz! Z.B.: **Wer am Morgen zerknittert aufwacht, hat den ganzen Tag die Möglichkeit sich zu entfalten.**

Dann nehmen Sie zwei Mandeln oder zwei andere Nüsse zwischen die Backenzähne, aber bitte nur halten, nicht beissen. Schliessen Sie locker die Lippen und spüren Sie, wieviel Raum und Platz die Zunge jetzt vorfindet. Sprechen Sie nun mit geöffnetem Mund die Laute r - n - t - d - l - s bewusst deutlich aus; die Zungenspitze berührt bei diesen Lauten den vorderen Gaumen, nicht die Zähne. Sprechen Sie jetzt 3x langsam, laut und deutlich den Testsatz: **Wer am Morgen....**

Fühlen Sie sich dabei wie im Fitness-Center! Dann dürfen Sie die Mandeln genüsslich schmatzend kauen und essen. Sofort im Anschluss sprechen Sie wieder den Testsatz!

Ergebnis: Mit den Mandeln im Mund können die Zähne nicht schliessen, dadurch lässt sich mehr Raum erobern. Es geschieht ein Zuwachs an Resonanz, Klang und Stimmkraft. Die Zunge erhält mehr Beweglichkeit, das Artikulieren gelingt im Anschluss mühelos. Natürlich macht auch hier Übung den Meister. Demosthenes, einer der bedeutendsten griechischen Redner – aber mit einer schwächlichen Stimme ausgestattet – übte seine Reden ähnlich, aber mit Kieselsteinen im Mund.

Mandeln sind bestimmt angenehmer!



Irene Bucheli-Zemp: Dipl. Logopädin, Lehrtrainerin AAP, Lehrbeauftragte für Funktionelle Entspannung, Körpertherapeutin FE und NFR, Gastdozentin an Schweizer Hochschulen. www.buchelly.ch

Illustration: LESAMU illustrations - Samuel J. Bucheli. www.lesamu.ch