



# Stimme in Bewegung

Unsere Stimme ist nicht nur der Kehlkopf. Was uns oft unbewusst bleibt: Wenn wir singen und sprechen, singt und spricht unser ganzer Körper. Wir können diesen Zusammenhang nutzen, indem wir versuchen, unseren Klang und unseren Körper mit einfachen Bewegungen zu verbinden. Im Kurs werden Sie erleben, dass sich Ihr Stimmsitz unmittelbar verbessert und dass Sie ein stärkeres Körpergefühl bis hin zu einer fühlbaren Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit entwickeln können. Sie werden anwesend und stimmig.

## Zielgruppe

Alle, die Stimme und Körper (neu) entdecken möchten.

Alle, die ihre Stimme oft und gerne benutzen (Chor, Sprechberufe).

Alle, die mehr Kontakt zu ihrer Stimme und ihrem Körper wünschen.

Alle, die an einer Verbindung von Stimme und innerer wie äußerer Bewegung arbeiten möchten.

## 3 Abende, jeweils mittwochs von 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Die Abende können auch einzeln besucht werden, doch ergibt sich der vollständige Zusammenhang erst beim Besuch aller Teile, da die Inhalte aufeinander aufbauen.

### I 23. Januar 2019 Die Kunst des Übergangs

Was geschieht zwischen den Klängen, Tönen und Bewegungen? Wie gelange ich offen und geschmeidig von einem Zustand in den anderen?

### II 06. Februar 2019 Die Kunst des Fließens

Spannen und Lösen, Druck und Öffnung - Wie finde ich eine mühelose Mitte zwischen den Extremen in Bewegung, Klang und Atem?

### III 13. Februar 2019 Die Kunst des Sozialen

Was löse ich mit meinem Klang und meiner Bewegung bei meinem Gegenüber aus? Wie beeinflussen wir uns gegenseitig? Wie führt die Wahrnehmung des Ganzen zu einer Erweiterung meiner Möglichkeiten?

## TanzKunst (Kirchenanbau), Lehrter Platz 5, 30519 Hannover

Veranstalter: TANZWERK Mensch e. V.; Gebühr: je 35 €, drei Abende 95 €

Anmeldung erbeten bis jeweils eine Woche vorher unter  
[tanzkunst@ulrikewallis.de](mailto:tanzkunst@ulrikewallis.de); Tel.: 0511 - 7000 106

### Ulrike Wallis (Hannover)

Tanz- und Performancekünstlerin, Gymnastiklehrerin, Diplom Pädagogin / Erwachsenenbildung  
[www.ulrikewallis.de](http://www.ulrikewallis.de)

### Dr. phil. Ralph Nickles (Oldenburg)

Musikwissenschaftler und Philologe, Musiker und Gesangspädagoge, Heilpraktiker  
[www.ralphnickles.de](http://www.ralphnickles.de), [www.praxis-energiemedizin.com](http://www.praxis-energiemedizin.com)