

## **Herzlich willkommen zum...**

### **KURS Feldenkrais & Stimme im Herbst 2019**

(Teilnahme an einzelnen Terminen gern möglich, falls Platz frei - bitte einfach nachfragen...):

#### **'Zusammen(kl)hänge'**

**montags ab 7. Oktober 2019, 17.30-19h**

**10 x 90 min. um 190,-€**



#### **Themen:**

Tiefe & Leichtigkeit, Tun & Sein, Freude & Genauigkeit, sowie Balance in Körper & Stimme sind schon lange Teil meines Lebens, beim selber Singen, in Chorproben, bei Workshops und in Einzelstunden - all das wird wieder in unsere Gruppe am Montag einfließen und ich freu mich schon sehr darauf. :-)

#### **Der Kurs könnte interessant für Dich sein, wenn:**

Du Dich fein spüren und wahrnehmen möchtest,  
Dich körperliche und stimmliche Zusammenhänge interessieren und  
Du ruhige Zeit mit Dir selber und anderen in einer kleinen Gruppe erleben magst

#### **Wir werden:**

- zu Beginn gemeinsam tönen, die eigene Stimme (noch) besser kennenlernen und weiter entwickeln (und evtl. einen Kanon oder Mantra gem. singen)
- mit Feldenkrais sich selber (Körper, Gefühle, Gedanken,...) bewußt wahrnehmen
- durch achtsame Bewegungen (meist am Boden liegend, mal auch im Sitzen oder Stehen) das eigene Repertoire an Möglichkeiten erweitern
- Beweglichkeit und Verbindungen erforschen
- Zusammenhänge von Bewegungen und Körperräumen/Klängen (kennen-)lernen

#### **Anmeldung:**

**per Mail ([ClaudiaReske@gmx.de](mailto:ClaudiaReske@gmx.de)) oder 06888/153147**

#### **Ort:**

Studio für Feldenkrais & Stimme  
Staudingergasse 14/17, 1200 Wien - Nähe Gaußplatz / Wallensteinplatz

(U4 Friedensbrücke, U6 Jägerstraße, Straßenbahnlinien 5 und 33)

---

#### **Claudia Reske:**

Feldenkraislehrerin (seit 2005)  
Dipl. Gesangspädagogin (über 30 Jahre Unterrichtserfahrung)  
Sopranistin, Chorleiterin Augarten Ensemble  
Imago Professional Facilitator (seit 2014)