



Der Körper der Stimme

Workshop-Reihe Atem-Tonus-Ton 2026/27

Der gesamte Körper ist die Bühne der Stimme und des persönlichen Ausdrucks. Die Art und Weise zu singen und zu sprechen hängt unmittelbar mit alltäglichen Haltungs-, Bewegungs- und Kommunikationsgewohnheiten zusammen. Diese sind tief im Körper gespeichert, in Verbindung mit unserer Gedanken- und Gefühlswelt. Der Atem ist in all diese Bereiche wesentlich eingebunden. Da dieser Atem in der Stimmbildung gleichzeitig auch zum Handwerkszeug wird, ist es sinnvoll, ihn in seiner gesamten Verkörperung gut kennenzulernen und eine partnerschaftliche Umgangsweise mit ihm zu erarbeiten.

Als körperorientierte, atemzentrierte Stimmpädagogik stellt *Atem-Tonus-Ton (ATT)* den *Erfahrbaren Atem* nach Ilse Middendorf in den Mittelpunkt der Lehre. Im Zusammenspiel von Körperbewegung, Atembewegung und Stimme ermöglicht ATT grundlegende somatische Erfahrungen, im ganzheitlichen Sinne. In guter Balance von wertfreier Wahrnehmung, absichtsvoller Intention und vertrauensvoller Intuition entwickelt sich so die Stimme. Authentizität und persönliche Aussagekraft wachsen.

Die vier Workshops fokussieren jeweils ein Thema. Gemeinsam bilden sie eine Einheit. Sie können jeweils auch einzeln besucht werden. - Für Amateur- und ProfisängerInnen, SprecherInnen, Stimm- und GesangspädagogInnen, Atem- und Atem-Tonus-Ton-PädagogInnen und alle, die sich für den Körper der Stimme interessieren.

1 atembewegt. Der Körper bewegt den Atem, der Atem bewegt den Körper. Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit entstehen. Innere Körper-, Atem- und Resonanzräume erschließen. Atem erfahren. Sich vom Atem bewegen lassen. Durchatmen und aufatmen.

Samstag, 14.11.2026 | 10-13 Uhr

2 widerständig. Der Boden als Partner: Schwerkraft, Statik, Balance & Aufrichtung. Einlassen & widerstehen. Reflektorische Atemergänzung & Ausatemverlängerung. Widerstände für den Atem. Atem bewusst zulassen - Atem steuern.

Samstag, 14.11.2026 | 14.30-17.30 Uhr

3 erleichtert. Gelassenheit in Schultern, Armen, Nacken und Kiefer. Freiheit in der Gestik. Bewegung aus dem Atem. Offene Verbindung von Rumpf, Hals und Kopf. Volumen und Resonanz in den oberen Atem- und Klangräumen / Vokaltrakt.

Samstag, 16.1.2027 | 10-13 Uhr

4 stimmfit. Von Fuß bis Kopf durchbewegen, ins Fließen kommen. Tonus balancieren. Den Atem anregen. Brustkorb und Zwerchfell mobilisieren. Atem- und Klangräume öffnen und zum Klingen bringen. Artikulationsorgane wecken. Die Stimme aufwärmen.

Samstag, 16.1.2027 | 14.30-17.30 Uhr

Thema

Der Körper der Stimme. Workshop-Reihe Atem-Tonus-Ton 2026 / 27

Leitung

Sabine Seidel

Sängerin | Gesangspädagogin | Atempädagogin | Ausbilderin Atem-Tonus-Ton®

Termine

Samstag, 14.11.2026 und / oder Samstag, 16.1.2027

Ort

STIMM.PUNKT Freiburg i.Br.

Schwarzwaldstrasse 139 | D-79102 Freiburg i.Br.

Kurskosten

80,- € pro Workshop

Anmeldung

mail@vokalraum-freiburg.de

bis 4.11.2026 für Workshops 1 und 2 | bis 6.1.2027 für Workshops 3 und 4

Anmeldebescheinigung und Rechnung folgen

Informationen

mail@vokalraum-freiburg.de | www.vokalraum-freiburg.de

www.atem-tonus-ton.com | www.stimmpunkt.de

