VIER OHREN HÖREN MEHR ALS ZWEI

Neutonie und Klang anwenden und erleben in der Berührung

Viertägiges Seminar für Klangarbeit und atemtypengerechte Eutonie (Neutonie)
vom 3. bis 6. Oktober 2024
im Kulturkloster Altdorf
am Vierwaldstättersee

»Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.«

Joseph von Eichendorff

Das Seminar wendet sich an Menschen die …

- über ihre Stimme und ihren Körper zu Präsenz und Kraft finden möchten
- das Potential ihrer Stimme entdecken und entfalten möchten
- Lösungen finden wollen bei Stimmproblemen oder allgemeinen körperlichen Beschwerden

Drei Methoden kommen dabei zur Anwendung:

- **Eutonie**, atemtypgerecht (sanfte Körperarbeit)
- **Terlusollogie** (Atemtypenlehre nach Wilk/Hagena)
- **Klangmassagen** (der eigenen Stimme im Summen oder Tönen in Massagen Raum geben)

Dabei wird erlebbar, welche Ressourcen an Kraft-entfaltung, Lebendigkeit, Geschmeidigkeit, Leichtigkeit, Entspannung und Stille im Körper schlummern und darauf warten, erkannt und gepflegt zu werden.

Es lohnt sich, diese Quellen im Alltag und im beruflichen, künstlerischen oder therapeutischen Rahmen zu nutzen.

Mitzubringen sind:
Bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken, Yogamatte oder ähnlich, zwei Wolldecken, kleines Kopfkissen, Schreibmaterial für eigene Notizen

KURSORT

Kulturkloster Altdorf
Kapuzinerweg 22
CH 6460 Altdorf UR
www.kulturkloster.ch

KURSZEITEN

Kursbeginn: Do, 3. Oktober 2024 um 15 Uhr
Kursende: So, 6. Oktober 2024 um 15 Uhr

Teilnehmerzahl

6 – 10 Personen

SEMINARKOSTEN

520 Euro

UNTERKUNFTSKOSTEN/TAG

Einzelzimmer	80 CHF
Doppelzimmer	60 CHF
Mehrbettzimmer	50 CHF

Alle Zimmer haben fließend Kalt- und Warmwasser sowie Etagenduschen.

VERPFLEGUNGSKOSTEN/TAG

Vollpension	70 CHF
Halbpension	50 CHF

Das Essen ist einfach, naturnah, vorwiegend vegetarisch und meist in Bioqualität, im Sommer vorzugsweise aus dem Klostergarten.

Spezielle Diätwünsche teilt bitte bei Anmeldung mit. Dafür werden 5 – 8 CHF pro Person und Tag berechnet.

Parkgebühr/Tag 10 CHF

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden am Ende des Seminars bezahlt, die Kursgebühr bei der Anmeldung.

MEIN WERDEGANG

Schon in frühester Kindheit schien der Klang für mich eine große Rolle zu spielen. Das Singen entwickelte sich vor dem Sprechen. Klang und Musik waren für mich immer wichtige Begleiter. Nach dem Abitur stellte sich mir die Frage: »Musik oder Medizin?« Ich entschied mich für ein Studium an der Musikhochschule Stuttgart in Gesang und Klavier und vertiefte meine Ausbildung in der Liedklasse bei Prof. Konrad Richter. Über lange Jahre war ich dann Mitglied im Kammerchor Stuttgart (Prof. Frieder Bernius) und arbeitete dort auch über 10 Jahre als Stimmbildnerin.

Solistisches Singen in Oratorien oder Kantaten und im Lied-Duo mit Annette Haigis war für mich ebenso erfüllend wie die Beschäftigung mit den Gesängen von Hildegard von Bingen.

Schon immer galt mein Interesse auch dem Zusammenspiel zwischen der Musik und dem Instrument Körper. Die Neugier für dieses Thema erhielt kräftig Nahrung durch eine zusätzliche Ausbildung zur Eutonie-Pädagogin bei Eleonore Massa. Dort schrieb ich eine Abschlussarbeit über Alfred Tomatis, den Klangforscher, der durch die Einspielung von obertonreichen Klängen über Kopfhörer beeindruckende Heilungserfolge erzielte. Der Gedanke, dass solche Möglichkeiten auch mit der Nutzung der eigenen Stimme entstehen könnten, ließ mich nicht mehr los. Intensive Studien bei Romeo Alavi Kia und Cornelius Reid bestätigten meine Ahnung. Des Weiteren war Charlotte Hagena mit ihrem Wirken auf dem Gebiet der von ihr so benannten Terlusollogie (Atemtypenlehre nach Wilk/Hagena) eine entscheidende Impulsgeberin. Sie alle inspirierten mich zu eigenem Forschen nach dem Zusammenhang zwischen Klang und körperlich-geistiger und seelischer Gesundheit.

Im Lauf der Jahre verschmolzen diese Ansätze, die sich gegenseitig ergänzen und verstärken zu einer neuen komplexen Arbeitsweise, die ich in Zukunft NEUTONIE nennen möchte. Das heißt, der Körper findet durch seine bloße Empfindungsfähigkeit und Wahrnehmung zu einem zutiefst eigenen Wissen. Über diese Selbstregulierung wird eine gesündere, neue Muskelspannung spürbar. Der Körper atmet auf, Stimmiges stellt sich ein.
All das spiegelt sich in der Stimme und erfährt Verstärkung durch das Heilsummen und die im Lauschen von selbst entstehenden Obertöne.

SEMINAR FÜR KLANGARBEIT IM KULTURKLOSTER ALTDORF

ASTRID BERNIUS

Sängerin, Gesangspädagogin Eutonie
und Klangpraktikerin

Amorhof 34
D 63961 Amorbach/Odenwald
Telefon: +49 (0)9373 2066500
Mobil: +49 (0)177 39 32 813

info@stimmentfaltung-astrid-bernius.com
www.stimmentfaltung-astrid-bernius.com

ANMELDUNG

Ich bitte um Anmeldung mit beiliegendem Formular.
Verbindlich wird sie mit der Überweisung der Kursgebühr von 520 Euro auf folgendes Konto:

Astrid Bernius
IBAN: DE46 5086 3513 0007 2118 13
BIC: GENODE51MIC
Verwendungszweck: Klangseminar 10/2024

Weitere Kurse:

3. bis 6. Januar 2025
„DEM KLANG DES HERZENS AUF DER SPUR“
im Seminarhaus Haftelhof
(Schweighofen/Pfalz)

5. bis 9. Juni 2025
„WANDLUNG DURCH LAUSCHEN UND HEILSUMMEN“
im Kulturkloster Altdorf

4. bis 10. August 2025
„GEH AUS MEIN HERZ UND FINDE FREUD“
im Seminarhaus Haftelhof
(Schweighofen/Pfalz)

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Bei Absagen bis 14 Tage vor Seminarbeginn entstehen Annulierungskosten von 50 %. Bei Absagen innerhalb dieser letzten zwei Wochen müssen die Kosten komplett übernommen werden, es sei denn, es findet sich eine Ersatzperson.
Dieses Seminar und die darin vermittelten Methoden sind kein Ersatz für jegliche Art von medizinischer Behandlung oder Therapie. Es besteht kein Anspruch auf Schadenersatz.