

MACHE DICH AUF UND WERDE LICHT

LAUSCHEN nach Innen und Außen
ANKOMMEN im Advent

Dreitägiges INTENSIV-Seminar
vom 5. bis 7. Dezember 2025
im Kulturkloster Altdorf
am Vierwaldstättersee



*»Das ewig' Licht geht da herein,
Gibt der Welt ein' neuen Schein
Es leucht' wohl mitten in der Nacht
Und uns zu Lichtes Kindern macht!«*

Guido Maria Dreves (1886)

Das Seminar wendet sich an Menschen die ...

- Lust haben, gemeinsam zu singen
- ihren Leib als Klangraum erleben wollen durch NEUTONIE (eine besondere Form der Atem- und Körperarbeit) und Heilsummen
- sich einstimmen wollen auf das, was in der Adventszeit in uns Raum nehmen und in uns immer von Neuem geboren werden möchte



Mitzubringen sind:

Warme bewegungsfreundliche Kleidung und warme Socken, Yogamatte o. ä., zwei warme Decken, kleines Kopfkissen ... und die Lust am Lauschen, Tönen und gemeinsamen Singen ...

KURSORT

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

KURSZEITEN

Kursbeginn: Fr, 5. Dezember 2025 um 17 Uhr
Kursende: So, 7. Dezember 2025 um 15 Uhr

Teilnehmerzahl

4 – 12 Personen

SEMINARKOSTEN

385 CHF/ 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.

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

Parkgebühr/Nacht 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 Hagen mit ihrem Wirken auf dem Gebiet der von ihr so benannten Terlusollogie (Atemtypenlehre nach Wilk/Hagen) 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.

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

E-Mail:
info@stimmfaltung-astrid-bernius.com
Homepage:
www.stimmfaltung-astrid-bernius.com



ANMELDUNG

Ich bitte um Anmeldung mit dem Formular von meiner Website.
Verbindlich wird sie mit der Überweisung der Kursgebühr von 385 Euro auf folgendes Konto:

Astrid Bernius
IBAN: DE46 5086 3513 0007 2118 13
BIC: GENODE51MIC
Verwendungszweck: Klangseminar 06/2025

AUSBLICK:

2. bis 5. Januar 2026:

Im Kulturkloster Altdorf (Vierwaldstättersee)
JAHRESGRUPPE

**„MEINE SINGENDE, KLINGENDE UND DOCH
STILLE WIRBELSÄULE“**

Neuentdeckungen bei den Klangmassagen
und in der NEUTONIE



TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Bei Absagen bis 14 Tage vor Seminarbeginn entstehen Annullierungskosten 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.