

Männerklang



In intensiver Körper- und Atemarbeit nähern wir uns unserer natürlichen und facettenreichen männlichen Stimme.

Im archaischen Klangraum vertiefen und erweitern wir die körperlichen, geistigen und seelischen Prozesse.

Mann und Stimme

Die menschliche Stimme wird in ihrem gesamten Klangspektrum oft als Ausdruck der Persönlichkeit betrachtet. Wie eine Schnittstelle zwischen Innen- und Außenwelt verbindet sie Körper, Atmung, Geist, Gedanke und Emotion zu einem eigenen Klangbild. Ungleichgewicht und Blockaden körperlicher oder emotionaler Art können in einer Minimierung des Atemvolumens und der stimmlichen Ausdruckskraft resultieren.

Wie nähere ich mich meinem Körper und meiner Atmung, um meine eigene Stimme wieder zu finden? Welches Potential kann ich dort für mich entdecken – in meiner Stimme als Mann?

Männer haben ihren eigenen Rhythmus, ihren eigenen Körper und ihren eigenen Klang.

Manchen von uns wurde schon früh vermittelt, "nicht singen zu können" oder "unmusikalisch" zu sein – andere haben schon lange das unbestimmte Gefühl, nicht richtig gehört zu werden oder in fordernden Situationen plötzlich einen „Kloß im Hals“ zu haben – die kreative und vitale Ausdruckskraft der eigenen Stimme, an die sich viele von uns nur noch aus Kindertagen erinnern, erscheint oft blockiert und schon seit langer Zeit nicht mehr genutzt.

Wie finde ich zurück, zu meiner eigenen, lebendigen Stimme? Muskelkraft scheint hier nicht der Weg zu sein ...vielmehr geht es um ein Hingeben an Schwäche und Stärke zugleich – vielleicht ein Ort, den zunächst nur Männer unter Männern entdecken können..

Wie läuft das Seminar ab

Das Seminar beginnt mit leichten Körper- Atem- und Rhythmusübungen, die das Ziel haben, unseren Körper und unsere Atmung – Instrument und Basis für unsere Stimme – geschmeidig und durchlässig zu machen. Zunehmend widmen wir uns der Stimme und ihren Möglichkeiten. In Gruppen- und individueller Arbeit werden sowohl Elemente des Gesangs als auch der archaischen Stimmgebung erforscht und integriert. Lieder sowie mehrstimmiger chorischer Gesang können Teil dieses Prozesses sein.

In der Schwitzhütte gehen wir tiefer zu unserem Wesenskern. Hier öffnet sich der kollektive archaische Klangraum, wo die inneren und äußeren Stimmen verschmelzen und wir die sichtbare Begrenzung in der Dunkelheit aufheben. Der Gruppenkörper und die Gruppenstimme werden erlebbar und spürbar.

Was nimmst du mit

Initialzündung für deine männliche Stimme

Erweiterung deines Stimmpotentials

Entdeckung der Quelle deiner ureigenen Stimme

Verbindung von Stimme und Emotion

Freude am eigenen stimmlichen Ausdruck

Unter Männern sein



„I believe that the voice should be allowed to freely express all emotions – many of which are not beautiful.“

Alfred Wolfsohn

Teilnehmerstimmen

„Voll ins Herz getroffen – und die Stimme mitgenommen.“

„Alles berührt: Stimme, Herz, Zwerchfell, Brustkorb, Bauchraum – Alles wird weiter.“

„Es war für mich eine sehr bereichernde Erfahrung – ich habe viel über meine Höhen und Tiefen erfahren.. und habe in der geschützten Gruppe den Mut gefunden, meine Stimme auch einzusetzen... herzlichen Dank für die intensive Zeit!“

Philip Hellmann

Staatlich geprüfter Atem- Sprech- und Stimmlehrer und Liedermacher.

Zusätzliche Ausbildung in dynamischer und potential-orientierter Stimmarbeit erhielt er von Daniel Prieto, dessen Arbeit „La Voix Humaine“ auf den Erkenntnissen Alfred Wolfsohns und deren Weiterentwicklung durch das Roy Hart-Theater basiert.

Von 2007-2015 in Fortbildung und Kooperation mit Reinhold H. Schäfer bzgl. Männerinitiation und Naturritualen.



Dr. Ronald Kometer

Promotion als Dr. rer.nat. im Fachbereich Physik, wissenschaftliche Forschung, Führungskraft in einem großen Unternehmen und leidenschaftlicher Coach im Bereich initiatische Männerarbeit.

2009 Abschluss als Systemischer Berater am SySt- Institut bei Matthias Varga von Kibed und Insa Sparrer. 2012 Abschluss der Fortbildung bei Reinhold H. Schäfer als Mentor für Männer und Leitung von Naturritualen.



Organisatorisches

Termin

06 – 08. Oktober, 2017

Ort

Künstlerhof im Fläming
14822 Niederwerbig/Mühlenfließ

Zeiten

Beginn: Freitag, 18:00

Ende: Sonntag, 14:00

Teilnehmer

keine Vorkenntnisse erforderlich

Seminargebühr

Die Seminargebühr beträgt: 225 €
(Nach §19 UStG wird keine MWSt erhoben)

Für die Schwitzhütte (Feuerholz und Material) werden zusätzlich 20 € pro Person veranschlagt.

Die Unterbringung und Verpflegung im Seminarhaus wird vor Ort in bar bezahlt. Die Übernachtung mit VP liegt bei etwa 60 € pro Tag im DZ. Die Zimmer werden vor Ort eingeteilt. Ein EZ ist auf Wunsch möglich.

Die Anfahrtskosten tragen die Teilnehmer.

Anmeldung und Kontakt

Philip Hellmann

0176 – 63202002

info@philiphellmann.com

Ronald Kometer

0152 - 29414955

info@ronald-kometer.de