



# Stimme von Fuß bis Kopf

Einführung in eine körperorientierte Stimmpädagogik

**Beschreibung:** Um frei, unangestrengt und mit vollem Timbre zu klingen, braucht die Stimme einen für die Atembewegung durchlässigen, elastischen Körper in einer ausgeglichenen Spannung. Während dieses Workshops wird die Körperlichkeit der eigenen Stimme erfahren und entwickelt.

**Inhalt:** Atem und Bewegungsübungen, mit und ohne Stimme, bauen zunächst die Beziehung zum Boden auf. Der Oberkörper wird getragen und erfährt Widerstand, was die sensiblen Partien entlastet und den Atemfluss erleichtert. So kann die ganze Persönlichkeit, gestärkt und befreit aus jeglicher Anstrengung, Spannungen loslassen und aus solider, erdgebundener Basis vital singen, sprechen und sich in der Geste ausdrücken.

**Zielgruppe:** Der Workshop richtet sich an Sängerinnen und Sänger, Pädagoginnen und Pädagogen, Menschen in Sprechberufen und alle Interessierten, die die gesamtkörperlichen Zusammenhänge der Stimme erfahren und einen Prozess des persönlichen Wachstums durchlaufen möchten. Dieser Workshop wird für den Einstieg in die Ergänzungsausbildung Atem-Tonus-Ton anerkannt.

Leitung: Christoph Habegger, Feldenkrais- / Atem- / Stimmpädagoge

Datum: 23. - 24. März 2013 09:30 – 16.00 Uhr

Ort: Adelheid-Seminarhaus, Adelheidstr. 82, 65185 Wiesbaden

Kursgebühr: 150 €

Anmeldung: Doris Dohse / [aikido@dddohse.de](mailto:aikido@dddohse.de) / 0611-1 667 517

Information: [www.adelheid-dojو.de](http://www.adelheid-dojو.de)

[www.christophhabegger.com](http://www.christophhabegger.com)

## **Christoph Habegger**

Geboren und aufgewachsen bin ich in Zürich.

Nach der Schauspielausbildung am Schauspielhaus Zürich studierte ich am Konservatorium der Stadt Wien Musical. Meine 18 Jahre Theatererfahrung führten mich u.a. an das Schauspiel- und Opernhaus Zürich, die Stadttheater Chur, Regensburg, Ingolstadt und Baden b.W., das Theater der Jugend und das Serapionstheater in Wien.

Ich unterrichte seit 1992 in den Bereichen Körpersprache, Musical, Atemschulung und Stimmbildung.

Mein Feldenkrais Training absolvierte ich unter der Leitung von Carl Ginsburg von 1995-99 in Lewes, England. Seit 1998 unterrichte ich in eigener Praxis in Wien und leite Workshops im In- und Ausland.

Von 2005-7 nahm ich an der Weiterbildung Atem-Tonus-Ton unter der Leitung von Maria Höller-Zangenfeind in Zürich teil. Außerdem besuchte ich von 2007-10 das Embodied Life Mentorship Program von Russell Delman in Morschach, Schweiz.

Ich organisiere Workshops und Weiterbildungen von international anerkannten Trainer/innen, bin Universitätslehrer an der Anton Bruckner Privatuniversität in Linz und leite das Somart Raum für somatisches Lernen in Wien.

Ich bin Assistenztrainer in Feldenkrais Ausbildungen und Lehrbeauftragter der Atem-Tonus-Ton Ergänzungsausbildung.



### **Literatur:**

„Stimme von Fuß bis Kopf“, Maria Höller-Zangenfeind, Studienverlag Innsbruck „Höhenflüge mit Bodenhaltung“ Regula Schwarzenbach/Letizia Fiorenza, Zimmermann Verlag Frankfurt „Der Atemratgeber“, Ursula Schwendimann/Letizia Fiorenza, Eigenverlag