

# ATEM – STIMME – FOCUSING

## Seminare 2023

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg  
Atem- und Stimmpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin), Focusing-Trainerin (DFG), HP Psychotherapie  
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

### **Zeit zum Durchatmen ONLINE per ZOOM, wöchentlich Freitag 9:00 – 10:00 Uhr**

Atem & Bewegung für den Alltag. Achtsames Spüren, Dehnen und Bewegen helfen, den Atem bewusster wahrzunehmen, ihn zu vertiefen und zu beleben. Das erfrischt Körper, Geist und Seele. Stress und Spannungen können sich lösen, neue Lebendigkeit entsteht. Macht Wandlung möglich. Nicht nur SängerInnen und StimmberuflerInnen profitieren vom atembewegten, durchlässigen Körperinstrument wie vom schwingungsfähigen Zwerchfell. Hilfreich auch für Covid-Genesene und alle, die für sich und ihren Atem Unterstützung suchen.

Anmeldung per Mail: susanne.schrage@web.de

Kosten nach Selbsteinschätzung: ~12€/h

### **Stimmwerkstatt 2023, Samstag 10 – 13h, Praxis ATEM-STIMME-FOCUSING, Nürnberg**

Ein neues Angebot für alle, die ihre Stimme pflegen wollen. Zum Dranbleiben, Erinnern, Stärken, Weiterlernen, Ausprobieren und Miteinandersingen. Intensive Stimmbildung verbindet sich mit einem Thema, individuelle Fragen sind willkommen.

Sa 26.11.22	Advents- und Weihnachtslieder satt	Sa 01.07.23	Sommerliches
Sa 04.02.23	Kanons rauf und runter	Sa 21.10.23	FocuSingen
Sa 22.04.23	Allerlei zum Atem & Abspannen	Sa 09.12.23	Duette weihnachtlich

Kosten: € 35 (Ermäßigung auf Anfrage) inklusive Getränke + Pausensnack

Anmeldung per Mail an: susanne.schrage@web.de

### **Und die Psalmen klingen. Singen im Gottesdienst, 16. – 18. Juni 2023, Hesselberg**

Fortbildung für LektorInnen/PrädikantInnen, Info: [www.gottesdienstinstitut.org](http://www.gottesdienstinstitut.org)

Wir werden eintauchen in die Welt der Psalmen und singend erkunden wie sie ihre Wirkung entfalten. Die Unterschiede der bisherigen (EG 801) und allgemeinen Reihe (EG 731ff) werden bedacht und geübt. Zudem werden alternative Formen wie Wechselgesänge, gesungene Kehrverse, Psalmlieder und mehrstimmige Psalmen, die uns das Evangelische Gesangbuch und das Liederheft „Kommt, atmet auf“ bieten, erprobt.

Stimmbildung ist integrativer Bestandteil des Seminars, individuelle Fragen und Wünsche sind willkommen.

Anmeldung: Gottesdienstinstitut Nürnberg, [www.gottesdienstinstitut.org](http://www.gottesdienstinstitut.org)

### **Das Seminar soll bei Ihnen stattfinden?**

Stimmbildung für Chöre, Liturgisches Singen & Sprechen, Frauenstimmen stärken, Zeit zum Durchatmen ... Ob Workshop oder Seminar, einige Stunden, ein Tag oder ein ganzes Wochenende – fragen Sie nach einem individuellen Angebot.

Außerdem sind jederzeit individuelle Einzelstunden in Nürnberg oder online möglich!

# ATEM – STIMME – FOCUSING

---

## Seminare 2023

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg  
Atem- und Stimmpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin), Focusing-Trainerin (DFG), HP Psychotherapie  
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

### **Sing-Lust: (Chor)Singen für Geübte und Ungeübte, 5. – 7. Mai 2023, Hesselberg**

Singen tut gut, belebt Herz und Seele, stärkt - insbesondere das gemeinsame Singen im Chor. An diesem Wochenende gibt es die Gelegenheit, die Möglichkeiten Ihrer Singstimme zu erleben, zu erweitern oder (wieder) zu entdecken. Mit leichten Liedern, Kanons und Chorsätzen werden wir Klangräume entfalten, langen Atem erfahren, Höhen und Tiefen ausloten und den Körper als Instrument erleben. Der „Mehrwert“ von Stimmbildung wird erfahrbar: ausgeglichene Körperspannung, vertiefte Atmung, Förderung von Aufmerksamkeit und Gedächtnis, Stärkung von Resilienz und emotionaler Balance. Das bewirkt einen gesunden Alltag. Singen kann somit Ressource für Körper, Geist und Seele werden – durch alle Lebensalter hindurch.

Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 226 € / DZ 224,50 € / o.Ü. 132,50 €

Veranstalter: Evang. Bildungszentrum Hesselberg

Anmeldung: [www.ebz-hesselberg.de](http://www.ebz-hesselberg.de)

### **CANTAMUS – der Chor auf Zeit, 22. – 24. September 2023, EBZ Pappenheim**

Wir singen! Weil es gut tut, erfrischt und glücklich macht! Singen Sie mit!

Ein Wochenende lang gemeinsam singen. Im Chorklang schwelgen. Die Stimme pflegen. Musik von Bach bis Beatles und alles, was gefällt: leicht und schwierig, traurig, witzig, kurios und schräg, swingend, schmachtend, ernst und heiter...

Dazu Stimmbildung, spielerisch und kreativ, die das Instrument Körper stärkt, Volumen und Resonanz fördert, Höhen und Tiefen auslotet und einen langen Atem beschert. Pausenzeiten locken mit Vollverpflegung und Gesprächen mit netten Menschen.

Kosten: Übernachtung/Vollpension EZ ~170 € / DZ ~150 €

+ Seminargebühr 100 € (85 € bei Anmeldung bis 22.06.2023)

Anmeldung: siehe Flyer oder Homepage [www.atem-stimme-focusing.de](http://www.atem-stimme-focusing.de)

### **Zeit zum Durchatmen, 13. – 15. Oktober 2023, EBZ Hesselberg**

Ausgepowert? Müde? Gestresst? Zeit zum Durchatmen!

Erleben Sie wie der Atem zur Kraftquelle werden kann: achtsames Spüren, Dehnen und Bewegen helfen, den Atem bewusster wahrzunehmen, ihn zu vertiefen und zu beleben. Das erfrischt Körper, Geist und Seele. Stress und Spannungen können sich lösen, neue Lebendigkeit entsteht.

Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren und stärken Widerstandskraft, schenken Ruhe und Gelassenheit, beflügeln Kreativität und Spiritualität.

Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 240 € / DZ 230 € / o.Ü. 150 €

Veranstalter + Anmeldung: [www.ebz-hesselberg.de](http://www.ebz-hesselberg.de)