

Mit Stimme, Rhythmus & Improvisation
Eigenes & Gemeinsames gestalten

Ulrike Gutzeit

Die Stimme ist einzigartiger Ausdruck von Stimmung und Persönlichkeit. Klangfarbe, Dynamik und Rhythmus informieren unmittelbar über die emotionale Verfassung und beeinflussen damit all unsere Beziehungen. In diesem Kurs spielen wir mit ihr als ureigenem Musik-Instrument. Singen, Tönen & Summen stärken sowohl Gefühle der Freiheit als auch des Verbundenseins mit uns selbst und der Gemeinschaft. Aus neurobiologischer Sicht tun sie gut, weil dabei das Bindungshormon Oxytocin und andere „Glückshormone“ ausgeschüttet werden. Auch Rhythmus lädt dazu ein, die ganze Bandbreite zwischen Autonomie & Bindung zu erkunden. Am Herzen liegt mir, Spielräume zur selbst organisierenden stimmlichen, musikalischen & persönlichen Potenzialentfaltung anzubieten. Dazu dienen wohltuende, körperbezogene WarmUps, Stimm-Improvisationen mit unterschiedlichsten Spielregeln, Rhythmusreisen und einfache Lieder aus aller Welt - sowohl in Bewegung als auch in Ruhe. Die Angebote werden auf die Gruppe und den gemeinsamen Prozess abgestimmt. Eingeladen sind - unabhängig von Vorkenntnissen - alle, die neugierig auf ihre Stimme, sich selbst und die Gruppe sind!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Trinkwasser, evl. Sitzkissen

Selbsterfahrungsanteil: hoch

Offen für alle Interessierten, 14 Plätze

Literatur: W. Bossinger: Die heilende Kraft des Singens, J. Henderson: Embodying Well-Being und: Das Buch vom Summen, M. Betzner-Brandt: Jeder kann singen - wie Singen im Alltag glücklich macht

Vita:

Ulrike Gutzeit

68199 Mannheim

www.gutzeit4you.de

ulrike@gutzeit4you.de

Musiktherapeutin DMtG, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kreative Leibtherapeutin, KörperMusikerin und Ergotherapeutin. Viele weitere musikalische, körperbezogene und psychotherapeutische - insbesondere systemische - Fortbildungen. Seit 2002 als Musiktherapeutin in psychosomatischen Kliniken. Wachsende Freiberuflichkeit rund um Musiktherapie, Stimme, Rhythmus & Improvisation. Lehrtätigkeit an der Uni Kassel.