

# programm | stimm | werk | statt :|

jänner bis märz 2010

## jänner

### komm, lach mit!

Lachtrainingsabend

Mittwoch, 20. Jänner 2010  
19.30 – 20.30 Uhr

Lachen wirkt heilsam auf Körper und Seele. Es ist ein wunderbares Zwerchfelltraining, wirkt somit positiv auf Atem und Stimme, stärkt das Immunsystem, produziert Glückshormone, regt Kreislauf und Verdauung an, bringt positive Lebensenergie und vieles mehr.

Kursbeitrag: 12 euro  
Kombiangebot: 80 euro (*Lachtrainingsabend und Seminar am 13. Februar*)  
maximal 12 Teilnehmer  
Leiterin: Manuela Nedelko (*Schauspielerin, Lach- und Atemtrainerin*)

### stimmig sprechen

Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit

Freitag, 29. Jänner 2010  
bis Sonntag, 31. Jänner 2010  
in Pernegg

Die Stimme ist unser stärkstes Ausdrucksmittel. Ob im alltäglichen Dialog mit Menschen, in Diskussion, Rede oder auf der Bühne – oft kommt es vor, dass bei starker Beanspruchung die Stimme versagt oder nicht die notwendige Tragfähigkeit aufweist. Zu starker Druck auf die Stimmbänder, unausgelotete Haltung und infolge dessen Verspannungen verstärken dieses Problem. Vielfach ist es notwendig, sehr schnell auf neue Situationen reagieren zu können. Eine herausfordernde Situation auch für die Stimme, zumal diese oft Indikator für eine Grundstimmung ist. Ein spannendes Urlaubswochenende, an dem Sie sich mit der eigenen Stimme vertraut machen und mehr Sicherheit gewinnen können.

Seminarleiter: Mag. art. Sebastian Rietz (*Sänger und Gesangspädagoge*)

Veranstaltungen in Pernegg  
Seminarbeginn: Freitag, 16.00 Uhr  
Seminarende: Sonntag nach dem Mittagessen

Kursbeitrag: Pauschale pro Person 269 euro (DZ)/ 299 euro (EZ) in der Pauschale enthalten sind die Seminareinheiten, Nächtigung (Zimmern mit Du/WC), Verpflegung (Frühstück, leichte Mittagssnacks, Kaffeepause, Abendessen), Saunabnutzung, Leihfahrräder ...  
Veranstaltungsort: Seminar- und Gesundheitszentrum Kloster Pernegg, 3753 Pernegg 1  
www.klosterpernegg.at  
Veranstalter: Damit und Dafür – Urlaub zum Weiterkommen  
Anmeldung: [www.damit.at](http://www.damit.at)

## februar

### afrikanische chormusik

selbst erleben

Samstag, 20. Februar 2010  
14.00 – 18.00 Uhr

Welche Erfahrungen haben wir mit der Vielfalt der afrikanischen Chormusikformen? Im gemeinsamen Musizieren und durch detaillierte, multimediale Kontextinformationen der Lieder versucht Bernhard Putz, seine langjährigen Erfahrungen in diesem Workshop für Stimme, Geist und Körper weiterzugeben.

Kursbeitrag: 25 euro  
maximal 20 Teilnehmer  
Leiter: Mag. art. Bernhard Putz (*Chorleiter und Gesangspädagoge*)

### komm, lach mit!

Lach- und Atemseminar

Samstag, 13. Februar 2010  
10.30 – 13.00 Uhr  
und 15.30 – 18.00 Uhr

Wie gesund ist Lachen wirklich und wie können wir es einsetzen um uns ganzheitlich zu stärken? Vitalisierende Lachübungen und tiefgehende Atemarbeit bringen uns ganz nah zu uns selbst. Wir erleben wohliger-heitere Gelassenheit. Gutes „Lachwerkzeug“ ermöglicht uns auch in finsternerer Lebenslagen prompter die Sonnenseite wiederzufinden.

Denn: „Sei lustig! Geht das nicht, so sei vergnügt!“ (*Goethe*)

Kursbeitrag: 75 euro  
Schüler-/StudentInnen: 60 euro  
Kombiangebot: 80 euro (*Seminar und Lachtrainingsabend am 20. Jänner*)  
maximal 10 Teilnehmer  
Leiterin: Manuela Nedelko (*Schauspielerin, Lach- und Atemtrainerin*)

## märz

### stimmig sprechen

Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit

Samstag, 06. März 2010  
10.00 – 13.00 Uhr und  
15.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag, 07. März 2010  
10.00 – 13.00 Uhr

Ob im alltäglichen Dialog mit Menschen, in Diskussion, Rede oder auf der Bühne, Ihre Stimme offenbart anderen Ihre Persönlichkeit. Lernen Sie Ihre Stimme durch gezieltes Sprechtraining kennen. Lernen Sie mit dem richtigen Körper-Tonus und einer gut geführten Atmung mit voller, wohlklingender und deutlicher Stimme zu sprechen.

Kursbeitrag: 130 euro  
Schüler-/StudentInnen: 110 euro  
maximal 8 Teilnehmer  
Leiter: Mag. art. Sebastian Rietz (*Sänger und Gesangspädagoge*)

### zur gaudi und zur feierstund

Volkslied- und Jodelkurs

Samstag, 13. März 2010  
14.00 – 20.00 Uhr

Das Seminar spricht all jene an, die gerne Volkslieder und Jodler singen, oder dies gerne ausprobieren möchten. Ziel ist das Entdecken eigener stimmlicher Facetten ebenso wie das Kennenlernen neuer (alter) Lieder; und vor allem das Zusammenhören und Zusammensingen.

Kursbeitrag: 45 euro  
maximal 12 Teilnehmer  
Leiter: Bernhard Ehrenfellner (*Chorleiter und Klavierpädagoge*)

## ausblick

### april 2010

Make up für die Bühne  
Leiterin: Lisa Haugeneder

### mai 2010

Atemseminar

Leiterin: Maria Woldrich

zeitreise für Kinder

Leiterin: Marlies Krug

### juni 2010

frühlingsstimmen

offenes Singen

stimmcafé

stimmige Kostproben

## wer wie wo

### anmeldung

Sie können sich auf unserer Website [www.stimmwerkstatt.at](http://www.stimmwerkstatt.at) anmelden, telefonisch +43 / 676 / 737 77 78 bzw. +43 / 676 / 615 42 54 oder Sie schicken uns eine Email an [anmeldung@stimmwerkstatt.at](mailto:anmeldung@stimmwerkstatt.at)

### Anmeldebestätigung

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung per Email oder per Post.

Für die **Veranstaltungen in Pernegg** melden Sie sich bitte direkt auf [www.damit.at](http://www.damit.at) an.

### sie erreichen uns

**öffentlich:** mit U4 bis Hütteldorf, Ausgang Hadikgasse, über den Hackinger Steg, rechts die Rampe hinunter, durch den Park, nach ca. 200m links in die Rußpeggasse, nach ca. 70m rechts in die Auhofstraße. Auhofstraße 229 – nach ca. 60m auf der linken Seite.  
**Nur 16 Minuten U-Bahn-Fahrzeit aus der Innenstadt.**

**mit dem Auto von der Autobahn:** am Ende der Westautobahn, Übergang in die B1, Wiener Bundesstraße/Wientalstraße, nach ca. 2,5km an

der 2. Ampel rechts in die Rußpeggasse, nach ca. 70m rechts in die Auhofstraße. Auhofstraße 229 – nach ca. 60m auf der linken Seite.  
**mit dem Auto aus der Innenstadt:** die Hadikgasse stadtauswärts, nach Bahnhof Hütteldorf an der Ampel links abbiegen über die Hütteldorfer Brücke in die Rußpeggasse, nach ca. 120m rechts in die Auhofstraße. Auhofstraße 229 – nach ca. 60m auf der linken Seite.  
**gebührenfreie Parkplätze** vor dem Haus, in den Parallel- und Seitenstraßen.

### kontakt und information

stimmwerkstatt  
Auhofstraße 229  
1130 Wien

Marlies Krug  
+43 / 676 / 615 42 54  
[marlies.krug@stimmwerkstatt.at](mailto:marlies.krug@stimmwerkstatt.at)

Sebastian Rietz  
+43 / 676 / 737 77 78  
[sebastian.rietz@stimmwerkstatt.at](mailto:sebastian.rietz@stimmwerkstatt.at)

[www.stimmwerkstatt.at](http://www.stimmwerkstatt.at)

