

Stimme und Gestalt



**Seminare, Kurse,
Einzelarbeiten
2024**



mit

Markus Lemke

Konzertsänger, Gestalttherapeut,
Diplomgesanglehrer

Inhalt

Seminarreihe *Den Weg der Stimme gehen*

Was deine Stimme mir sagt... S. 3

Die eigene Stimme finden... S. 4

Stimme darüber hinaus... S. 5

Spaß mit Stimme – Stimme mit Spaß! S. 6

Einführungsseminar Gestalttherapie S. 7

Gestalttherapeutische Einzelbegleitung S. 8

Einzelarbeit Stimme und Gestalt S. 9

Gesangsunterricht S. 10

Sprecherziehung S. 11

Stimmen früherer Kursteilnehmer/innen S. 13

Technische Informationen S. 14

Über Markus Lemke S. 15

Was deine Stimme mir sagt...

Stimme, Spiegel unserer Seele

Wie gebrauche ich meine Stimme? Was ‚stimmt‘ in ihr und was manchmal nicht? Wie wirkt sie auf andere und welche Botschaft sendet sie aus? Unsere Stimme ist Ausdruck unserer unverwechselbaren, eigenen Persönlichkeit. Gemeinsam betrachten wir die Herkunft und Prägungen unserer Stimmen. Wir üben, auf ihre ‚emotionale Melodie‘ zu hören, und auf das, was dahintersteht. Wir wenden uns dem zu, was uns stimmlich heiler und vollständiger machen kann, was unsere Stimme braucht, um authentisch und in Resonanz zu sein. Für Menschen, die beruflich mit ihrer Stimme arbeiten und bewusster mit ihr umgehen möchten - oder sich und ihre ‚Stimm-Persönlichkeit‘ besser kennen lernen und erweitern wollen.

Selbsterfahrung, Stimm-, Atem- und Körperübungen, Einzelarbeit in der Gruppe, Gruppenarbeit. Fantasie-reise, Zen-Meditation und Gesang (leichte internationale Lieder, Talent und Notenkenntnisse nicht erforderlich). Bitte eine Decke mitbringen. Für 6-10 Teilnehmende

Freitag, 1. März, 17.30 bis 21 Uhr

Samstag, 2. März 24, 10 bis ca 18.30 Uhr

Ort: Altentagesstätte 69245 Bammental, Hauptstr. 89
Kosten: 125-150 €, nach Einkommen/Selbsteinschätzung,
Ermäßigung möglich

Einführungsvideo YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=W2--cGZ3VHk>

Die eigene Stimme finden...

Stimmpraxis Singen, Sprechen und Selbsta Ausdruck

Den eigenen, authentischen Stimmklang erfahren. Spielerisch Stimme und stimmigen Seelenausdruck ausprobieren und in Resonanz mit anderen zur eigenen Fülle und Kraft finden. Der Kurs bietet einen geschützten Raum, sich stimmlich einmal ganz anders zu erfahren und gleichzeitig bisher verborgene Seelenanteile hörbar zu machen. Im Wechsel von Einzel- und Gruppenarbeit geschehen Öffnung und Befreiung des eigenen Stimm- und Lebenspotenzials. Wir lernen unsere inneren ‚Bremser‘ und ‚Kleinmacher‘ kennen und was wir brauchen, um sie loszulassen. Gemeinsam und in Kontakt miteinander bringen wir unsere Sing- und Sprechstimmen zum Klingen, entfalten den Reichtum unserer Persönlichkeit über die Stimme und erfreuen uns an ihm. Für Menschen, die die Fülle ihrer Stimme und ihrer Persönlichkeit entdecken, Stimmgrenzen überschreiten und ihr seelisches Ausdrucksspektrum erweitern wollen.

Stimm-, Atem- und Körperübungen, Selbsterfahrung, stimmtechnische und gestalttherapeutische Einzelarbeiten an Sing- und Sprechstimme und inneren Themen, Gruppenarbeit, Phantasiereise, Zen-Meditation und Gesang (leichte intern. Lieder und Kanons, Talent/Notenkenntnisse nicht erforderlich). Bitte eine Decke und für die Einzelarbeit Lied oder Text (z. B. Lieblingsgedicht) mitbringen. 8-15 Personen

Fr., 21. Juni, 17.30 bis So., 23. Juni 24, 13 Uhr

Ort: Bildungshaus Neckarelz, 74821 Mosbach

Kosten: 335 € (Übern., Verpfl., Kursgebühr), 275 € (ohne Übern.) Anmeldung: www.bildungshaus-neckarelz.de

Einführungsvideo YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=4FjJ-vEveOQ&t=5s>

Stimme darüber hinaus...

Freier Stimmgebrauch - heilendes Singen

Der freie Gebrauch der Stimme gestaltet unsere persönliche und die gesamte Welt mit Impulsen von Befreiung, Heilung und Wachstum. Wir betreten neue Räume des Selbstausdrucks, wagen es, uns der Stimme als Ausdrucksmedium ganz anzuvertrauen und immer freier, mutiger und wahrer mit ihr umzugehen. Wir finden unsere eigene spirituelle Spur und inneren Kraftquellen und schicken ihre Energien in die Welt. Erdungslieder, freies Tönen von Kraftwörtern, Mantren und Stimmimprovisation wecken unser kreatives Potenzial und öffnen uns für die spirituelle Dimension von Gesang, in der „es“ singen kann. Wir üben uns in der uralten Praxis des heilenden Singens, lernen, uns tief aufeinander einzustimmen und uns gegenseitig intuitiv zu besingen - mit Klängen, die unsere Seele nähren.

Freies Singen, Gruppenarbeit in Selbsterfahrung und Gestalt. Phantasiereise, Zen-Meditation und Gesang (leichte internationale Lieder, Talent und Notenkenntnisse nicht erforderlich). Bitte eine Decke mitbringen. Für 6-10 Teilnehmende

Freitag, 20. September, 17.30-21 Uhr

Samstag, 21. September 24, 9.30-18.30 Uhr

Ort: Altentagesstätte 69245 Bammental, Hauptstr. 89
Kosten: 125-150 €, nach Einkommen/Selbsteinschätzung, Ermäßigung möglich

Einführungsvideo YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZQqmiFraQY&t=6s>

Spaß mit Stimme - Stimme mit Spaß!

Interaktiver Workshop

Singen setzt Glückshormone frei. Wenn es uns gut geht, jauchzen und lachen wir ungehemmt aus uns heraus. In diesem Seminar wollen wir mit der Stimme unserer eigenen Freude und Lebendigkeit auf die Spur kommen - ihr vielleicht erst richtig auf die Sprünge helfen. Wir wecken spielerisch unsere Stimmen und probieren aus, was allein und in Gemeinschaft mit Stimme Spaß macht: singen, sprechen, tönen, Geräusche machen – und vieles mehr. Ob laut oder leise, schrill oder schön, wir lassen unsere Kreativität und Lebensfreude freien Lauf. Ein Wochenende mit Stimme, leicht, humorvoll, zum Auftanken von Energie und Lebenslust. Interaktive Stimmbildung, Kontaktexperimente, Circle Singing, Spiele für Sing- und Sprechstimme. Für alle an Stimme Interessierte, Menschen in Sprechberufen, Chorsänger und Laien auf jedem Kenntnisstand. Notenkenntnisse helfen, sind aber nicht erforderlich. Herzlich willkommen und viel Spaß!

Muss leider für dieses Jahr ausfallen!

~~Fr., 3. Mai, 17.30 bis So., 5. Mai 24, 13 Uhr~~

Ort: Bildungshaus Neckarelz, 74821 Mosbach
Kosten: 335 € (Übern., Verpfl., Kursgebühr), 275 € (ohne Übern.)
Infos/Anmeldung: www.bildungshaus-neckarelz.de

Einführungsseminar Gestalttherapie/Beratung

Für alle, die sich für eine Weiterbildung in Gestalttherapie interessieren, bietet der Besuch eines Einführungsseminars eine gute Möglichkeit, die Wirkungsweise von Gestalttherapie an sich selbst zu erfahren. Sie lernen Gestalttherapie und Gestaltberatung als innovative Ansätze kennen, die zentrale Zukunftskompetenzen wie Resilienz, Achtsamkeit, Selbststeuerung, Sinnggebung oder Dialog wirksam fördern und so psychische Gesundheit und Lebensqualität stärken. Das Seminar entspricht in großen Teilen einem regulären Seminar im ersten Jahr. Die TeilnehmerInnen erhalten so einen realitätsnahen Eindruck von der Gestaltung der Wochenend-Seminare, lernen ihre AusbilderInnen kennen und können so fundiert entscheiden, ob die Ausbildung für Sie in Frage kommt. Ergänzt wird das Seminar durch Informationen zu Gestalttherapie und der Ausbildung. Auch auf Fragen hinsichtlich einer Ausbildungsteilnahme wird eingegangen. Die AusbilderInnen können durch die persönliche Begegnung besser beurteilen, inwieweit bei den einzelnen TeilnehmerInnen die persönlichen und fachlichen Voraussetzungen für eine Teilnahme an der Weiterbildung gegeben sind. Für den Einstieg in die Ausbildung ist der Besuch eines Einführungsseminars (oder in Ausnahmefällen die Wahrnehmung eines Einzel-Interviews) Voraussetzung. Leitung: Markus Lemke (Beginn der 3- bzw. 4-jährigen Ausbildung: Ende 24 im Raum Mannheim)

Samstag, 13. April 24, 10-18 Uhr

Teilnahmegebühr: 95 Euro, Ort: Raum Heidelberg (wird noch bekanntgegeben), Anmeldung: 0911/64 56 40, Mail: office@symbolon-institut.de Veranstalter und weitere Infos: www.symbolon-institut.de

Altentagesstätte Bammental



Bildungshaus Neckarelz



Gestalttherapeutische Einzelbegleitung

Gestalt führt in unser Selbst und zu den Hüllen und Mauern um es herum. Wo wir uns von uns selbst entfremdet fühlen, hilft sie, das Sicht- und Spürbare (Sehnsucht, Trauer oder körperliche Symptome) anzunehmen und als Wachstumschance zu begreifen. In Krisen oder Zeiten von Übergang und Neuorientierung ermöglichen ihre kreativen Methoden, alte ungelöste Lebensthemen, die sich oft unter den Symptomen der Oberfläche verbergen, durchzuarbeiten und abzuschließen. Neues, authentisches Verhalten kann erprobt und eingeübt werden, unser eigentliches Lebenspotential erscheint und bringt uns in Ganzheit wieder ins Fließen. In der gestalttherapeutischen Einzelbegleitung ist der Therapeut Wahrnehmungshelfer, Coach und Verbündeter auf dem Weg. Offener, vertrauensvoller Kontakt ermöglicht einen Prozess, in dem Seele, Körper und Geist ihre eigentliche Gestalt einnehmen und verwirklichen können. Ich biete diese Begleitung an für Einzelne, Paare und Gruppen - als Unterstützung, die eigene Identität zu erfahren und ihre Grenzen zu wahren. In Verantwortung für sich selbst und das, was man achtet und liebt, kann eine glückende Beziehung zwischen Individuum und Welt (wieder) gelingen.

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Gesangstudio Markus Lemke, Fischersberg 33, 69245 Bammental, **auch online möglich!**

Kosten: 55-75 € (50 Min.), nach Einkommen/Selbsteinschätzung, Ermäßigung möglich

(Gestalttherapeutische Behandlung ist nicht über die Krankenkasse abrechenbar und daher immer privat zu zahlen.)

Stimme und Gestalt – Einzel

Einzelarbeiten für Stimme und Gestalt sind ein aus der Seminarreihe *Den Weg der Stimme gehen* und der Halbjahresgruppe Stimme und Gestalt neu entstandenes Format. Sie bieten einen geschützten Raum für Selbsterfahrung mit und durch Stimme. Wir schauen an, was die Gewohnheiten, Stärken und Schwierigkeiten in unserer Stimme und unserem Selbstaussdruck mit uns selbst zu tun haben und nehmen die Themen und ‚unabgeschlossenen Gestalten‘ in den Blickpunkt, an denen wir festhängen. Wir wenden uns dem zu, was wir brauchen, um in Stimme und Persönlichkeit zu wachsen. Durch freies Ausprobieren mit Stimme, Stimmspiele, Toning (intuitive Improvisation) und andere kreative Methoden von Gestalt kommen wir unserem Stimmpotenzial auf die Spur. Da dies immer auch Lebenspotenzial ist, wird es möglich, die eigene Persönlichkeit stimmiger, in größerer Resonanz und lustvoller leben zu lassen.

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Gesangstudio Markus Lemke, Fischersberg 33, 69245 Bammental, **auch online möglich!**

Kosten: 55-75 € (50 Min.), nach Einkommen/Selbsteinschätzung, Ermäßigung möglich

Gesangsunterricht

Von Ihren Stärken und Ihrem eigenen Stimmklang ausgehend, arbeiten wir im Einzelunterricht daran, diese bewusster zu machen und sich in den gesamten Stimmgebrauch, Körper, Atem und geistige Einstellung ausbreiten zu lassen. Gesangsunterricht ist immer auch eine spannende Reise in die eigene Persönlichkeit: sich selbst als klingendes und singendes Wesen anzunehmen, zu wagen, sich auch anderen damit zu zeigen - ganz gleich, ob Sie das nur ‚für sich‘ oder zum Auftreten im Hobby- oder professionellen Bereich tun. Die Arbeit an individuell ausgesuchten Stücken, ob Klassik, Jazz oder Pop, behandelt die Themen des guten und langen Atems, des Ausgleichs von Resonanz, Vokalen und Registern, der Textartikulation, etc. Je mehr Werkzeuge man zur Verfügung hat, umso mehr macht es Spaß, Musik frei zu gestalten. Dies ist möglich auf jedem Stand der Stimmentwicklung, für Anfänger, Fortgeschrittene oder (Halb-) Profis.

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Gesangstudio Markus Lemke, Fischersberg 33,
69245 Bammental

Kosten: 55 €/Unterrichtsstunde (45 Min.),

Ermäßigung möglich

Sprecherziehung

Unsere Sprechstimme ist wie unser Fingerabdruck. Sie ist die Resonanz, die wir aussenden und bestimmt maßgeblich, welche Resonanz wir zurückbekommen. Für Menschen in Sprechberufen ist sie wesentliches Handwerkzeug. Im Sprecherziehungsunterricht arbeiten wir an mühelosem ökonomischen und natürlichem Stimmgebrauch mit freiem Körper und Atem, Artikulation, Sprachmelodie, Körpersprache und lebendiger Präsentation. Anhand von ausgewählten Texten werden sowohl die technischen wie auch die seelischen Aspekte von freiem Sprechen oder künstlerischen Vortrag behandelt. Für Sprechprofis und alle Interessierten, die ihren Stimmgebrauch und ihre Präsenz verbessern wollen.

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Gesangstudio Markus Lemke, Fischersberg 33,
69245 Bammental, **auch online möglich!**

Kosten: 55 €/Unterrichtsstunde (45 Min.),
Ermäßigung möglich

Stimmen früherer Kursteilnehmer/innen

„Den Weg der Stimme gehen... und bei sich ankommen. Markus Lemke versteht es in ganz besonderer Weise, die einzelnen Stimmen individuell zu locken, gleichzeitig aber auch in der Gruppe zu klangvoller Entfaltung zu bringen. Durch seine Fähigkeit, eine ebenso tiefe und dichte wie heitere und lockere Arbeitsatmosphäre zu schaffen, entsteht ganz neu die Lust und Freude am Singen.“ *Georg K., Logopäde u. Atemtherapeut*

„Es ist beeindruckend, wie Markus Lemke in kurzer Zeit in der Einzelarbeit die Stimmen einschätzt und auf behutsame und wertfreie Art prägnante stimmliche Veränderungen bewirkt. Die Gruppe wird in diesen Prozess miteinbezogen und jeder Einzelne kann wiederum Parallelen zur eigenen Stimme ziehen. Dieses Seminar empfehle ich allen, die mehr über sich und ihre Stimme erfahren möchten und die positiven Aspekte gruppendynamischer Prozesse nicht missen möchten.“ *Bettina B., Logopädin*

„Mit fast spielerisch wirkender Leichtigkeit gelang es dem Kursleiter, bei jeder/m Teilnehmer/in in kürzester Zeit die persönlichen Stärken zu erkennen und sehr konkrete Hinweise zu geben (Körperhaltung, Atmung, innere Einstellung), um diese Stärken weiterzuentwickeln. Schon nach wenigen Minuten waren dann Veränderungen hör- und spürbar. Die Arbeit mit der eigenen Stimme ist etwas sehr Persönliches. Markus ist damit sehr direkt und gleichzeitig sehr respektvoll umgegangen.“ *Wolf M., Lehrer*

"Das Wochenendseminar mit Markus Lemke hat alle meine Erwartungen übertroffen: Es war sensationell für mich, wie Markus auf jede Teilnehmerin mit ihrer (stimmlichen) Problematik eingehen konnte: es kam erst gar kein Lampenfieber bei der Einzelarbeit auf, und nach kurzer Zeit war eine zum Teil erstaunliche stimmliche Verbesserung zu hören. Es hat mir großen Spaß gemacht, die Zeit verging im Nu. Ich habe Mut und Interesse, nun an meiner Stimme weiterzuarbeiten." *Ingrid S., Ergotherapeutin*

„Ich habe alle drei Seminare besucht und bin bei allen auf ganz unterschiedliche Weise tief mit meiner Lebensfreude und Kraft in Kontakt gekommen. Die Gruppe ist unter Markus Führung in jedem Seminar ganz schnell sehr harmonisch zusammengewachsen, es entstand ein ganz geborgener Raum, was für mich auch ein wichtiger Aspekt war.“

Gabriele S., Sekretärin i.R.

„Die Teilnahme an der Halbjahresgruppe Stimme und Gestalt, die sich auf fast 3 Jahre ausgedehnt hat, war eine große Bereicherung für mein Leben. Durch die Arbeit mit Stimme und vor allem Gestalt, konnte ich viele neue Erfahrungen sammeln und alte Themen, die mich lange behindert haben, auflösen. Markus versteht es, jeden Einzelnen auf sehr einfühlsame und achtsame Weise mit seinen individuellen Themen zu begleiten. Der geschützte Raum innerhalb der Gruppe, die immer mehr zusammengewachsen ist, hat mir viele wertvolle Erfahrungen ermöglicht.“ *Jutta N., Erzieherin*

„Markus hat ein sehr feines Gespür für die Denk- und Verhaltensmuster eines jeden. Dabei ist er sehr wohlwollend und lebensbejahend, was ich als motivierend empfinde. Mich überzeugen seine häufig überraschenden, aber immer sehr treffenden Fragestellungen und Angebote, auf die Themen zu schauen. Was sagt meine (manchmal fehlende) Stimme mir über mich und wie schön, sie zu finden und ihr (und mir) mehr Ausdruck zu verleihen! Ich empfehle die Teilnahme an der Halbjahresgruppe allerwärmstens!“ *Elke W., Kaufmännische Angestellte*

„Bei Markus in der Jahresgruppe habe ich mich immer gesehen, in der Arbeit stets sicher und gut aufgehoben und durch seine wertschätzende Haltung angenommen gefühlt. Das erleichterte mir, mich selbst in schwierigen Situationen ebenfalls anzunehmen. Seine tiefe Intuition für weiterführende Interventionen, seine Klarheit und Ausrichtung - gepaart mit großem Feingefühl, Respekt und Achtsamkeit, hat uns TeilnehmerInnen der Gruppe immer wieder erfreut, ja, auch staunen gemacht, was dies ermöglicht. Erst die Arbeit mit Markus hat mir - nach vielen Jahrzehnten - ermöglicht, in gewisse Aspekte meines Lebens Frieden zu bringen. Für seine Begleitung in unserer Gruppe bin ich unendlich dankbar.“

Hanna S.-K., ehem. Lehrerin

„Markus Lemke begegnet den Menschen mit Offenheit und Leichtigkeit. Dies ist erfrischend, anregend und heilsam zugleich, ebenso sehr ermutigend. Er hat die Gabe, die verschiedenen Übungen natürlich anzuleiten, so dass ich rasch meine Hemmungen ablegte. Schon bald empfand ich es als ganz selbstverständlich, mit meiner Stimme zu experimentieren. Die Atmosphäre in der Gruppe war achtsam und wertschätzend. Im Zusammenspiel mit dem ganzheitlichen Ansatz der Gestalttherapie geht Markus einfühlsam und mit Verantwortung auf seine Teilnehmer ein, unterstützt sehr klug so wenig wie möglich und so viel wie nötig, um den Selbstausdruck der Einzelnen zu stärken. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit stellt sich ein und somit wächst das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Zum Ende des Kurses fiel mir ganz nebenbei auf, dass ich nicht mehr über Wirkung, Schwingung, die Resonanz meiner Stimme nachdachte, sondern frei und ohne Unsicherheit sprach und sang. Ein gutes Gefühl. Markus Lemke ist für mich ein inspirierendes Vorbild.“

Barbara M., Gestalttherapeutin

Teilnahmebedingungen für alle Veranstaltungen:

Normale körperliche und seelische Belastbarkeit wird bei Teilnahme vorausgesetzt. Seminaranmeldung: wenn nicht anders angegeben, an markuslemke@live.de. Die Seminarreihe *Den Weg der Stimme gehen...* ist ein Erfahrungs- und Übungsweg, der von Selbst-erfahrung über konkrete Stimmarbeit bis zu freiem, intuitivem Gebrauch und Entfaltung von Stimme und Persönlichkeit führt. Die Kurse bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln und ohne Vorkenntnisse belegbar. Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Kurs- bzw. Gruppenbeginn werden 50 % des Beitrages berechnet, sofern kein Ersatz gestellt wird. Veranstalter der Seminare in der Altentagesstätte Bammental: Liederkranz Bammental e. V. *Veranstalter Spaß mit Stimme* und *Die eigene Stimme finden...*: Bildungshaus Neckarelz, Martin-Luther-Straße 14, 74821 Mosbach, Anmeldung direkt: www.bildungshaus-neckarelz.de, Tel: 06261/6735300. Rücktrittsregelungen siehe jeweils dort. Drucklegung: Januar 2024. In seltenen Fällen können sich Seminartermine verschieben. Aktualisierte Termine oder kurzfristig hinzukommende Veranstaltungen sind auf der Webseite www.markuslemke.de unter ‚Aktuell‘ angekündigt.



Markus Lemke ist Konzertsänger, Gestalttherapeut, Gesanglehrer und Rezipator. Er arbeitet im Grenzbereich von Stimme und Selbsterfahrung, war als Sprecherzieher an der Uni HD und Mitarbeiter im Gestalt-Institut Heidelberg (GIH) tätig. Aktuell wirkt er u.a. als Ausbilder und Lehrtherapeut am Symbolon-Gestaltinstitut Nürnberg. Seine langjährigen Erfahrungen in Körperarbeit und Praxis der Zen-Meditation finden sich in seinen Seminaren wieder und geben ihnen ihre ganz besondere Prägung. Durch seine direkte, einfühlsame und humorvolle Art, seine Freude an Stimmen und am Umgang mit Menschen sind sie anregende und heilsame Erfahrungen für Menschen auf dem Weg. Er lebt und arbeitet in der Nähe von Heidelberg. Weitere Infos zu Seminaren und Einzelarbeiten: www.markuslemke.de und YouTube Kanal ‚Markus Lemke Stimme und Gestalt‘

Anmeldung, Info und Kontakt und V. i. S. d. P.:

Markus Lemke
Gesangstudio
Fischersberg 33
69245 Bammental
Mobil: 0172/9591603
markuslemke@live.de
www.markuslemke.de