

Stimme und Gestalt



**Seminare, Kurse,
Einzelarbeiten
2019**



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

Halbjahresgruppe Stimme und Gestalt S. 6

Workshop Spaß mit Stimme S. 7

Seminar Stimme für Profis S. 8

Gestalttherapeutische Einzelbegleitung S. 9

Einzel Stimme und Gestalt S. 10

Gesangsunterricht S. 11

Sprecherziehung S. 12

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

Freitag, 22. Februar 19, 17.30-21 Uhr

Samstag, 23. Februar 19, 9.30-18.30 Uhr

Ort: Altentagesstätte 69245 Bammental, Hauptstr. 89

Kosten: 140 €, Ermäßigung möglich, 10 € Frühbucher-
rabatt bis 2 Monate vor Termin

Die eigene Stimme finden...

Stimmpraxis Singen und Sprechen

Den eigenen, authentischen Stimmklang erfahren. Spielerisch die Stimme ausprobieren und in Resonanz mit anderen zu ihrer ganzen Fülle und Kraft finden. Der Kurs bietet einen geschützten Raum, sich stimmlich einmal anders zu erfahren. Im Wechsel von Einzel- und Gruppenarbeit geschieht die Öffnung und Befreiung des eigenen Stimmpotenzials. Gemeinsam 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 entdecken und ihre bisherigen Stimmgrenzen und ihr Ausdrucksspektrum erweitern wollen.

Stimm-, Atem- und Körperübungen, Einzelarbeit an Sing- oder Sprechstimme, Gruppenarbeit. Selbsterfahrung, Phantasiereise Zen-Meditation und Gesang, (leichte internationale Lieder und Kanons, Talent und Notenkenntnisse nicht erforderlich). Bitte eine Decke und für die Einzelarbeit ein Lied oder einen Text (z. B. Lieblingsgedicht) mitbringen. Für 6-10 Teilnehmende

Freitag, 28. Juni 19, 17.30-21 Uhr

Samstag, 29. Juni 19, 9.30-18.30 Uhr

Ort: Altentagesstätte 69245 Bammental, Hauptstr. 89
Kosten 140 €, Ermäßigung möglich, 10 € Frühbucher-
rabatt bis 2 Monate vor Termin

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 Selbst-erfahrung und Gestalt. Phantasiereise, Zen-Meditation und Gesang (leichte intern. Lieder, Talent und Notenkenntnisse nicht erforderlich). Bitte eine Decke mitbringen. Für 6-10 Teilnehmende

Freitag, 18. Oktober 19, 17.30-21 Uhr

Samstag, 19. Oktober 19, 9.30-18.30 Uhr

Ort: Altentagesstätte 69245 Bammental, Hauptstr. 89
Kosten: 140 €, Ermäßigung möglich, 10 € Frühbucher-
rabatt bis 2 Monate vor Termin

Immermehrstimmigwerden...

Stimme und Gestalt

Halbjahresgruppe 2019

Unsere Stimme ist *das* Medium von Ausdruck und Kontakt. Untrüglich zeigt sie unsere momentane Befindlichkeit, aber auch die tiefere Freiheit oder Gebundenheit unserer Seele. Die Stimme ist der rote Faden dieser Gestaltgruppe. Selbsterfahrung mit Stimme führt uns zu unseren Lebensthemen, wo wir sehen können, was uns hilft, Unstimmiges loszulassen und immer mehr stimmig zu werden. Durch Begegnung, Gestaltübungen und Stimm-Experimente werden wir eingeladen, unser inneres Leben frei und lustvoll zu entfalten und auch die Weisheit unserer Inneren Stimme (wieder) zu entdecken. Neue Erfahrungen mit unseren Stimmen ermöglichen uns, als Mensch kraftvoller und präsenter zu werden. Wir teilen und fördern diesen gemeinsamen Prozess in Einzel- und Gruppenarbeiten. Tönen, heilendes Singen, Improvisieren, einfache Lieder und Mantren unterstützen uns auf diesem Weg hin zu uns selbst, zum Immer-mehr-stimmig-Werden.

**10 Abende, mittwochs, 19-21.15 Uhr: 27. Feb.,
13./27. März, 10. April, 8./22. Mai, 5./26. Juni,
10./24. Juli 19**

Ein Vorgespräch (Termin n. Absprache) Ort: Gesangstudio
Markus Lemke, Fischersberg 33, 69245 Bammental

**Weiterer Kurs montags, 19 - 21.15 Uhr: 11./18. März,
1./15./29. April, 13./27. Mai., 24. Juni, 1./15. Juli 19**
Ort: sanctlara, 68159 Mannheim, Anmeldung s. S. 14

Kosten: 390 €, Ermäßigung/Ratenzahlung möglich.
Für 5-8 Teilnehmende, kann bei Interesse als
Jahresgruppe weitergeführt werden.

Spaß mit Stimme – Stimme mit Spaß!

Interaktiver Workshop

Singen setzt Glückshormone frei. Wenn es uns gut geht, jauchzen und lachen wir frei 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. Nach ausführlichem professionellem Einsingen probieren wir aus, was mit Stimme Spaß macht: singen, sprechen, tönen, Geräusche machen – laut, leise, schrill oder schön, wir lassen unsere Kreativität, Kraft und Lebensfreude klingen. Ein Tag mit interaktiver Stimmbildung, Kontaktexperimenten, Spielen für die Sing- und Sprechstimme. Zur Freude an Stimme, für neue Impulse und Entspannung für Menschen in Sprechberufen, Chorsänger und Laien auf jedem Kenntnisstand. Notenkenntnisse helfen, sind aber nicht erforderlich. Herzlich willkommen und viel Spaß!

Samstag, 16. Februar 19, 10-18 Uhr

Ort: sanctclara, B 5, 19, 68159

max. 15 Teilnehmende, Info Anmeldung s. S. 14

Samstag, 13. Juli 19, 10-18 Uhr

Ort: Altentagesstätte 69245 Bammental, Hauptstr. 89

Kosten: 90 €, Ermäßigung möglich, max. 15

Teilnehmende

Stimme für Profis

Nachhaltiger Umgang mit Stimme in Sprechberufen

Die Stimme in Sprechberufen ist großen Belastungen ausgesetzt. Oft werden aber Lehrer/innen, Sozialarbeiter/innen, Pfarrer/innen etc. stimmlich kaum oder nur unzureichend dafür ausgebildet oder haben sich nach vielen Berufsjahren stimm-schädigende Verhaltensweisen angewöhnt. Für diese oder sonstige Interessierte, die ihren Stimmgebrauch verbessern wollen, ist dieses Trainingswochenende gedacht: zur Standortbestimmung, für neue Impulse zu Stimmhygiene und Prophylaxe, um die Stimme bewusster und ausdrucksvoller einzusetzen. Übungen in der Gruppe zu den Grundlagen gesunden Sprechens wechseln ab mit Einzelarbeiten und individuellen Hilfestellungen. Auch an freiem Tönen und Singen einfacher Lieder wird es nicht fehlen. Bitte für die Einzelarbeit einen Text mitbringen.

Freitag, 18. Januar 19, 18-21 Uhr
Samstag, 19. Januar 19, 10-18.30 Uhr

Freitag, 17. Mai 19, 18-21 Uhr
Samstag, 18. Mai 19, 10-18.30 Uhr

Ort: sanctclara, B 5, 19, 68159 Mannheim
Kosten: 95 €, max. 10 Teilnehmende
Info Anmeldung s. S. 14

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

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

(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 Selbstausdruck 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 (gefühlsgeladene 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

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

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 Spaß macht es, Musik frei zu gestalten. Dies ist möglich auf jedem Stand der Stimm-entwicklung, für Anfänger, Fortgeschrittene oder (Halb-) Profis.

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Gesangstudio Markus Lemke, Fischersberg 33,
69245 Bammental

Kosten: 50 €/Unterrichtsstunde (45 Min.),

Ermäßigung möglich, Probestunde 25 €

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

Kosten: 50 €/Unterrichtsstunde (45 Min.),
Ermäßigung möglich, Probestunde 25 €

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 weiter zu entwickeln. 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*

Teilnahmebedingungen für alle Veranstaltungen:

Normale körperliche und seelische Belastbarkeit wird bei Teilnahme vorausgesetzt.

Die Seminarreihe *Den Weg der Stimme gehen...* ist ein Erfahrungs- und Übungsweg, der von Selbsterfahrung 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. Für diese gilt: Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Kursbeginn werden 50 % des Kursbeitrages berechnet, sofern kein Ersatz gestellt wird. Für *Spaß mit Stimme* gilt: Bei Rücktritt ab einer Woche vor Beginn werden 50 % des Beitrages berechnet, sofern kein Ersatz gestellt wird. Veranstalter der Seminare in der Altentagesstätte Bammental: Liederkranz Bammental e. V.

Veranstalter *Stimme für Profis* und Immermehrstimmigwerden (montags ab 11.3.): Ökumenisches Bildungszentrum sanctclara, B 5, 19, 68159 Mannheim, www.sanctclara.de Anmeldungen hierfür bei sanctclara, Tel.: 0621 1 78 57- 0, service@sanctclara.de, Rücktrittsregelung siehe dort

Drucklegung: Dez. 2018. In seltenen Fällen können sich Seminartermine verschieben. Aktualisierte Termine oder kurzfristig hinzukommende Veranstaltungen sind immer auf der Webseite www.markuslemke.de unter ‚Aktuell‘ angekündigt.

Weitere Informationen, Anmeldung, Fragen zu allen Angeboten an:

Markus Lemke
Fischersberg 33
69245 Bammental
Tel: 06223/954327
Mobil: 0172/9591603
markuslemke@live.de
www.markuslemke.de



Markus Lemke ist Konzertsänger, Gestalttherapeut, Gesanglehrer und Rezitator. Er war einige Jahre Sprech-erzieher an der Uni HD und ist Mitarbeiter im Gestalt-Institut Heidelberg (GIH). In seinen Seminaren arbeitet er im Grenzbereich von Stimme und Selbsterfahrung. Seine weiteren Erfahrungen u.a. in Alexandertechnik und Focusing und seine langjährige 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 - wie auch seine Einzelarbeiten mit Mensch und Stimme - anregende und heilsame Erfahrungen für Menschen auf dem Weg. Er lebt mit seiner Frau und seinen Kindern in der Nähe von Heidelberg. www.markuslemke.de

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

Gesangstudio

Markus Lemke

Fischersberg 33

69245 Bammental

Tel: 06223/954327

Mobil: 0172/9591603

markuslemke@live.de

www.markuslemke.de