



Faszlengesang

Wo das Bindegewebe anfängt zu tragen und die eigene Stimme erklingt, steigen Lebensfreude und Wohlbefinden

Zielgruppen:

- Alle die ihre Stimme für die Arbeit brauchen: TrainerInnen, PädagogInnen, Kursleiterinnen – v.a. aus dem Bereich Entspannung, Yoga, Pilates.
- Alle die ihren Bewegungsumfang erweitern bzw. ihre Körperwahrnehmung vertiefen wollen – v.a. aus dem Bereich Tanz, Gesang, Yoga, Pantomime, Körperarbeit
- Alle die ihre persönliche Übung/Körperarbeit/Wahrnehmungspraxis durch den Einsatz der eigenen Stimme erweitern wollen.

Inhalte:

Aus dem Bereich des Faszientrainings:

- Fascia Load & Rebound (Bounce, Tone, Catapult)
- Fascial Stretch – Myofascial Hygiene (Endgradige, Langkettige Dehnungen, Undulationen, Pendiculations)
- Sensorische Verfeinerung (Micromovements, innerkörperliche Bewegungen)
- Fascial Release, Myofascial Release (mit Einsatz von Hilfsmitteln (Ball/Rolle)

Aus dem Bereich Stimme:

- Erhöhung der Innenresonanz durch Einsatz von Klinger
- Training der Zunge und Vokaltraktes - Klangerweiterung
- Einsatz von Klinger und Konsonanten zur Behebung von Hyper- und Hypofunktioneller Dysphonie
- Einsatz der Stimme in Release Techniken
- Abdominal-diaphragmale Atmung
- unterstützender Einsatz des Körpertonus für einen gleichmäßigen Luftstrom und Erhöhung des Stimmvolumen

Kursaufbau:

- Die Inhalte werden ineinander Aufbauend und sich verwebend unterrichtet.
- Es gibt ruhigere und dynamischere Phasen, also bitte ausreichend Gewand in Schichten mitbringen.
- Auch Trinkflasche und eine Jausen Verpflegung wäre günstig.
- Die Pausen werden in Absprache mit der Gruppe entschieden.

Level:

Dieser Kurs richtet sich an alle die an der Kombination von Körperarbeit und Stimmarbeit interessiert sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weder aus dem Bereich der Körperarbeit noch aus dem Bereich Stimme/Gesang. Offenheit gegenüber neuer Inhalte und Gruppendynamik sind erwünscht. Lust und Freude an der Bewegung und spielerischem Einsatz der Stimme und Gesangslust wird angenommen.

Termin: 13. Dezember 2025 von 9.00 bis 16.00 Uhr (inkl. Pausen)

Informationen zur Anmeldung und Preise & Anmeldung finden Sie auf: www.USI.at

Kursort: USZ II, Gymnastikraum, Auf der Schmelz 5A, 1150 Wien