

# Vocal Touch

## *Magie van de Stem*



### lessen, cursussen en workshops volgens de methode Lichtenberg

Het unieke van de methode Lichtenberg is, dat niet geprobeerd wordt de stem volgens bepaalde technieken te “controleren” en te “beheersen”. We leren vertrouwen te ontwikkelen in ons aangeboren verlangen en talent om te zingen. Wij stimuleren lichaam, zintuigen, verbeelding, psyché en geest. De prestatiedruk verdwijnt en een klankgeoriënteerde aanwezigheid ontstaat. Waardoor een zichzelf regulerend proces opgang komt. Stem en persoon worden naar de scheppende oorsprong terug geleid. Zingen ontstaat dan gemakkelijk, vrij en moeiteloos met een merkbaar groter bereik en volume.

#### **Bij Vocal Touch kun je terecht voor:**

- Individuele lessen: Spreken, Zingen en Mindfulness
- Groepslessen en Cursussen, zie agenda hieronder

# Agenda Vocal Touch

## **Cursus Chakra en Stem**

Zingen en zijn volgens de methode Lichtenberg.

Chakra's zijn energiecentra die verbonden zijn met bepaalde gebieden in het lichaam. Het is een begrip uit de traditionele Indiase cultuur. Het woord chakra betekent wiel, cirkel of werveling. We werken met 7 chakra's, die o.a. elk hun eigen klank, kleur en mantra hebben.

Bewustzijn van de (subtiele) energie in en om ons heen geeft het lichaam de mogelijkheid zichzelf te stemmen. Ingrediënten daartoe zijn onder meer bereidheid, moed en liefdevolle aandacht. Met beweging, adem, stem en klank op weg naar je eigen ritme en muziek. Een reis naar levensvreugde, schoonheid, eenvoud en innerlijke kracht.

Wanneer : 8 x op dinsdagmiddag van 15.00-16.30 uur

Data: 16 en 23 februari, 8, 15, 22 en 29 maart,  
5 en 12 april 2016

Waar : "de Poort", Moesstraat 20, Groningen

Docent : Helena Sportel, stempedagoog-logopedist

Kosten: tarief: A € 125                      B € 105                      R € 85

Aanmelding via [www.cursuscentrumdepoort.nl](http://www.cursuscentrumdepoort.nl)

# ***Lente Lied***

*Als je de geheimen van het universum wilt doorgronden, onderzoek dan de werking van energie, frequentie en vibratie ~Nicola Tesla~*

Ontdek de unieke levendige klank van je stem. Hoe beïnvloedt het lichaam de klank, hoe beïnvloedt de klank het lichaam? Door middel van verrassende en speelse oefeningen vanuit de Lichterberger klank georiënteerde stem- en zangmethode komen we bij een natuurlijke manier van spreken en zingen. Vrij, makkelijk en moeiteloos.

Wanneer : woensdag 23 en 30 maart en 5 en 12 april

Tijd : 19.30 – 21.00 uur

Kosten : 80 euro\*

\* Voor studenten en mensen met een kleine beurs is reductie mogelijk

Voor deelname graag even mailen naar [vocal-touch@planet.nl](mailto:vocal-touch@planet.nl) of bellen: 050 -571 67 89.

## **Verdere mogelijkheden**

- Individuele lessen (60 euro per uur)
- Duo lessen: 2 personen (30 euro p.p. per uur)
- Terzet : 3 personen (20 euro p.p. per uur)
- Groepslessen: vanaf 4 personen (20 euro p.p. per 1,5 uur)

Mochten bovenstaande data je niet passen en wil je wel graag in samen verband zingen en zijn? Dan kun je ook zelf een groep van minimaal 4 en maximaal 12 mensen samenstellen.

Neem gerust contact met me op om te overleggen over data, kosten en locatie.

Hartelijke Vocal Touch groet, Helena Sportel