

BLÜHT DIE STIMME AUF, SO BLÜHT DER MENSCH AUF

Körperarbeit – Heilsummen – Freies Tanzen – Ensemblesingen

Eine erholsame Stimmreise in die Pfalz
mit ASTRID BERNIUS und SABINE STEINMETZ

vom 12. bis 18. August 2024
im Seminarhaus Haftelhof, Schweighofen



„Seid freundlich zu eurem Leib,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Theresa von Avila

WAS ERWARTET EUCH ?

Körperarbeit:

NEUTONIE, eine Verbindung von Eutonie und Terlusollogie
Heilsummen – Freies Tanzen – Ensemblesingen
(Leitung Ensemblesingen: Sabine Steinmetz)

Wann?

Vom 12. bis 18. August 2024
Kursbeginn und Kursende jeweils 15 Uhr

Wo?

Im Seminarhaus Haftelhof (ehemaliges Augustiner-Kloster)
Werkstatt für verborgene Talente
Haftelhof 1, 76889 Schweighofen
Das Haus liegt in der Nähe von Bad Bergzabern,
nur wenige Kilometer von der französischen Grenze entfernt.

Seminarkosten

675 Euro
Die Anmeldung erfolgt mit der Überweisung auf folgendes Konto:
Astrid Bernius
IBAN: DE46 5086 3513 0007 2118 13

Kosten für Unterkunft und Verpflegung

sowie die Anreisebeschreibung entnehmt bitte der Website des Seminarhauses:
www.haftelhof.org

Mitzubringen

Yogamatte o. ä., warme Decke, warme Socken, eventuell kleines Kopfkissen,
bequeme Kleidung für Bodenübungen und zum Tanzen

Anmeldung

bitte mit Postadresse, Mailadresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und Berufsangabe unter
info@stimmfaltung-astrid-bernius.com

Bei Fragen wendet euch bitte an:
Astrid Bernius, Amorhof 34, 63916 Amorbach
Telefon: 09373 – 20 66 500, Mobil: 0177 – 393 2813

Zwei Wochen vor Kursbeginn erhaltet ihr einen Rundbrief per Mail.

FERIEN-SEMINAR FÜR KÖRPERARBEIT, SINGEN UND FREIES TANZEN

vom 12. bis 18. August 2024
im Seminarhaus Haftelhof, Schweighofen



Seminarbeschreibung

Die Kehle und die Seele „baumeln“ lassen und erfahren, mit wieviel Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude in aller Stille Leib, Seele und Geist in Einklang kommen.

Es liegt ein Zauber im Erspüren des Körpers, die tiefe Weisheit unserer Zellen wird angesprochen und es zeigt sich, in welchem feinem Zusammenwirken Körper, Atem und Stimme bereit sind, dem musikalischen Erleben Raum und Klang zu geben. Dabei helfen Übungen aus der von mir so benannten NEUTONIE, einer Verknüpfung aus Eutonie und Terlusologie (nach Wilk/Hagena) ebenso wie das bis in die Knochensubstanz hineinwirkende Heilsummen. „Unerhörtes“ darf zum Ausdruck kommen. Leib und Seele können sich so von Belastendem und Einschränkendem im Organismus von selbst befreien.

Diese Erfahrungen können sich im freien Tanzen lustvoll weiter entwickeln und lassen sich auch im täglichen Ensemblesingen mühelos umsetzen. Der Klang wird frei von jeder Anstrengung, wenn die Stimme sich ganz der Musik und dem Ausdruck hingeben darf. Für das Ensemblesingen habe ich die Stuttgarter Chorleiterin Sabine Steinmetz gewinnen können.



Wir stellen uns vor:

Astrid Bernius, Sängerin und Klangpraktikerin

Schon in frühester Kindheit schien der Klang für mich eine große Rolle zu spielen. Im zarten Alter von 13 Monaten begann ich zu singen und in Kindheit und Jugend waren Musik und Klang für mich wichtige Lebensbegleiter. Nach dem Abitur stellte sich mir die Frage „Musik oder Medizin?“ Damals ahnte ich noch nicht, auf welche natürliche und schlüssige Weise sich dies für mich zu einem selbstverständlichen Zusammenspiel entwickeln würde. Ich entschied mich zunächst für ein Musikstudium an der Hochschule für Musik in Stuttgart in den Fächern Gesang, Klavier und Liedbegleitung. Musikalisch und stimmbildnerisch prägend war dann über lange Jahre meine Mitwirkung im Kammerchor Stuttgart unter Leitung von Prof. Frieder Bernius.



Immer galt mein Interesse auch dem Zusammenspiel zwischen Musik und dem Instrument Körper. Durch eine zusätzliche Ausbildung bei Eleonore Massa erlebte ich eine immer deutlicher werdende Durchlässigkeit des Körpers für den Klang und damit einen Zuwachs an Resonanz und Klangfarbenreichtum in der Stimme. Intensive Studien bei Romeo Alavi Kia (Wien) und Cornelius Reid (New York) kamen ergänzend hinzu. Ebenso erhielt ich durch Charlotte Hagen (Mannheim) entscheidende Impulse durch die von ihr so benannte Terlusologie (Atemtypenlehre nach Wilk/Hagen). Eine große Rolle spielte noch meine Beschäftigung mit der Methode des französischen Hör-Therapeuten Alfred Tomatis (Paris). Er erzielte durch die Einspielung obertonreicher Klänge über Kopfhörer erstaunliche Heilungserfolge. Das alles inspirierte mich zu eigenem Forschen nach dem Zusammenhang von Klang und körperlich-geistiger Gesundheit. Mit großem Erstaunen erfahre ich im Heilsunnen eine Welt, in der durch einfachste Mittel die Möglichkeit zur Regenerierung des Organismus gegeben ist.



Sabine Steinmetz, Organistin und Chorleiterin

Sabine Steinmetz studierte evangelische Kirchenmusik in Bayreuth und an der Robert-Schumann-Hochschule in Düsseldorf, wo sie 1992 ihr Kirchenmusik A-Examen und das Konzertexamen im Fach Orgel ablegte. Sie vertiefte ihre Ausbildung in diversen Meisterkursen: Orgel und Cembalo u. a. bei Prof. Gerhard Weinberger, Prof. Harald Vogel, Prof. Haerut Rohmeyer; Gesang bei Prof. Hilde Wesselmann; Chorleitung bei Prof. Martin Behrmann. 2014 legte sie das künstlerische Diplom für Populärmusik an der Hochschule für Kirchenmusik Tübingen ab.

1993 erfolgte ihre Berufung zur Münsterorganistin an das Ulmer Münster. Seit 2016 ist sie Organistin und Kantorin an der Pauluskirche Stuttgart-West, wo sie auch die Leitung des Paulus-Chores und zeitweise des PaulusSymphonieOrchesters inne hat.

Konzerttätigkeit im In- und Ausland, Gründung mehrerer Ensembles in unterschiedlicher Besetzung, Lehrtätigkeit, CD-Einspielungen u. a. bei der Gesamteinspielung der Orgelwerke Josef Rheinbergers, festes Mitglied bei den Wiblinger Bachtagen.