Fasziengesang® – Stimm-, Klang- und Faszientraining

Gemeinsam erforschen wir das Wesen unseres Bindegewebes. Ein Gewebsnetz, das den gesamten Körper umspannt, durchzieht, umhüllt, umfließt und Form (Faszien) gibt. Mit unzähligen Nervenzellen durchzogen ist es das lebendige Archiv unseres Körpers. Durch fehlende oder einseitige Bewegung, Verletzungen oder Austrocknung kann dieses Gewebe verkleben oder Verquellungen bilden. Die Folgen davon kennen wir: Unbeweglichkeit, Verspannung und diesen ganz speziell bindegewebigen Schmerz, der mit dem Gefühl von Unlust und Leiden einhergeht. Spezielle Bewegungs- und Selbstbehandlungstechniken ermöglichen eine größere Elastizität, Stärke und Geschmeidigkeit im Körper zu erreichen. Mit Humor begegnen wir unseren eigenen Begrenzungen und nutzen die Gruppe um miteinander und voneinander zu lernen.
Wir lernen unsere Stimme als Werkzeug einzusetzen um durch Klang (Schwingung) Verhärtungen im Körper aufzulösen. Wir arbeiten mit Vokalen, Obertönen und diversen Sounds um unseren ganzen Körper in Schwingung zu versetzen. Dabei nutzen wir die großen klanglichen Möglichkeiten der Gruppe. Die regenerative Ressource der Atmung nach Atemtypen, unterstützt das Finden eines freien Zugangs zur eigenen Stimme. Da wo das Bindegewebe anfängt zu tragen und die eigene Stimme erklingt, steigen Lebensfreude und Wohlbefinden.

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	89,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und eine neue Methode ausprobieren möchten. Keine stimmlichen Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen:	Bitte nehmen Sie eine Turnmatte und eine Decke mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at