

# WENN DIE STIMME TRÄGT

RESONANZ · PRÄSENZ  
SELBSTREGULATION



**3,5-tägiges Erfahrungsseminar**

Keine Vorkenntnisse erforderlich

**29. MÄRZ - 2. APRIL 2027**

**PROPSTEI ST. GEROLD**

## STIMME ERLEBEN

Unsere Stimme ist mehr als Sprache. Sie ist ein ganzkörperliches Resonanzgeschehen - verbunden mit Atem, Muskeltonus, Emotion, Selbstwahrnehmung und Nervensystem. In diesem Seminar erleben Sie Stimme nicht als Instrument, das funktionieren muss, sondern als lebendige körperliche Ressource.

### ● KÖRPER, ATEM UND RESONANZ

Eigene Atem-, Spannungs- und Stressmuster früher wahrnehmen und unterschiedliche Resonanzräume im Körper erforschen.

### ● STIMME ALS RESSOURCE

Mit Tönen, Vokalklingen, Rufen, einfachen Formen des Jodelns sowie Resonanz- und Partnerübungen Klang, Vibration und Verbindung erleben.

### ● PRÄSENZ UND SELBSTREGULATION

Wissensimpulse zu Interozeption, Stimme und autonomem Nervensystem verbinden sich mit konkreten Übungen für mehr Präsenz und Handlungsfähigkeit unter Stress.

## DAS NEHMEN SIE MIT

Mehr Selbstwahrnehmung, eine freiere und tragfähigere Stimme sowie einen persönlichen Instrumentenkoffer für Beruf und Alltag.

## AUF EINEN BLICK

### ZEITRAUM

Mo, 29.03., 16 Uhr bis  
Fr, 02.04., nach dem Frühstück

### WORKSHOPZEITEN

Mo 16:00-18:00 + 19:30-21:00  
Di-Do 10:00-12:30 + 15:30-18:00  
Do: bunter Abend ab 19:30 Uhr

### UMFANG

18,5 Workshopstunden

### ORT

Propstei St. Gerold  
Pater-Nathanael-Weg 29  
A-6722 St. Gerold

### KURSGEBÜHR

445 €

### GRUPPE

7 bis 16 Teilnehmer:innen

### ANMELDUNG

Direkt über den Veranstaltungskalender  
der Propstei St. Gerold

[propstei-stgerold.at](http://propstei-stgerold.at)

## URSULA SCRIBANO

Dipl. Schauspielerin · Jodlerin · Stimmtrainerin

Entwicklerin von Neuro-Regulating-Voice® - resonanzbasierter Stimmarbeit zur Nervensystem-Regulation. Langjährige Bühnen- und Lehrerfahrung, Kristin-Linklater-Stimmarbeit, Neue Autorität und Embodiment.

[stimmeerleben.de](http://stimmeerleben.de)