



## EINFÜHRUNGSKURS

### **Stimme, Atem und Charakterpanzer mit Katrin Grassmann**

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die sich auf den Weg machen möchten, sich von festgefahrenen Mustern zu befreien. Als Einstieg in eine Einzeltherapie dienen diese 2,5 Tage der Öffnung, eine Art „Vorwaschgang“ für die individuelle Begleitung. Und natürlich ist es für alle, die sich auf das Dearmouring Body & Voicework Transformationstraining im Herbst vorbereiten möchten.

Panzerungen sind Verhärtungen im System, die meist in den Kindheitsjahren entstanden sind um sich vor Verletzungen oder negativen Atmosphären des Umfeldes zu schützen. Es gibt physische, emotionale und charakterliche Panzerungen. Sie wirken sich - solange sie unbewusst sind – einengend auf die Atmung, den Körper, die Lust, das Verhalten und natürlich auf die Stimme und das Sprechverhalten aus.

Im geschützten Raum können die Teilnehmer\*innen ihre Schutzmuster erkennen, hautnah erleben, wie sie sie sich auswirken und herausfinden, ob diese Panzerungen heute wirklich noch dienlich sind.

Nun wird es leichter, der Atem fließt freier, die Worte verbinden sich mit den Gefühlen, der Körperenergie strömt und es entsteht eine Verbindung zum wahren Selbst. Die Stimme wird wie von selbst frei!

Daraus erwächst der Mut, sich anderen Menschen und dem Leben ohne Schutzstrategien offen zuzuwenden. Und es macht Lust, sich selbst - also das wahre Selbst - zum Ausdruck zu bringen!

Methoden:

Atem-Entpanzerung, emotionale Körperarbeit, Sprechbewusstheit, Heilung durch Töne

Die Teilnahme am SINGING CIRCLE ist Teil des Programms.

**Datum:** 02.10. - 04.10.2022

**Ort:** StimmSchule Ammersee  
Wildentenweg 9  
86938 Schondorf

**Zeiten:**

Tag 1	14.00 - 18.00 Uhr	19.30 - 21.30 Uhr
Tag 2	10.00 - 13.00 Uhr	15.00 - 18.00 Uhr
Tag 3	10.00 - 13.00 Uhr	15.00 - 17.00 Uhr

**Kursgebühr:** 330,00€

**Übernachtung:** Es gibt 2 Gästezimmer im Haus (50,00€).  
Bei weiterem Bedarf geben wir gerne Tipps für Ferienzimmer am See.

## Anmeldeformular Einführung Stimme, Atem und Charakterpanzer

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Einführungskurs am 02.10. - 04.10.2022 in der Stimmschule Ammersee an.

Name:

Adresse:

Telefon:

Geburtsdatum

**Ich habe die Kursgebühr von 330,00€ auf das untenstehende Konto überwiesen.  
Mein Platz ist nun reserviert.**

*Im Fall eines Rücktritts vor dem 30.09.2022 wird eine Bearbeitungsgebühr von 50€ fällig.  
Bei einem späteren Rücktritt ist die gesamte Kursgebühr fällig oder es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt. Der Kurs kann aber im Folgejahr nachgeholt oder in eine andere Fortbildung der Stimmschule Ammersee eingetauscht werden.*

-----  
*Ort, Datum, Unterschrift*



**Katrin Grassmann**

Wildentenweg 9 • 86938 Schondorf • T 08192 - 99 724 76 • [info@katrin-grassmann.de](mailto:info@katrin-grassmann.de) • [www.stimmschule-ammersee.de](http://www.stimmschule-ammersee.de)

Bankverbindung: Katrin Grassmann DE85430609678237882301 GLS Bank