



## ***Jahresgruppe 2025:***

### ***„Stimme & Sein“***

***Beginn am 16. Februar***

***Gesundheit, Selbstbewusstsein,  
Entschleunigung, Freude und Vertrauen  
in deinen Stimmausdruck sind Geschenke  
die sich Dir offenbaren werden.***

*Seit vielen Jahren leite ich Stimmgruppen. Meine langjährigen Teilnehmer\*innen sagen mir, wie sehr das Erleben in den Gruppen ihr Leben bereichert hat und wie viel sie in ihren Alltag mit hineinnehmen.*

*Da ist zum einen das Verständnis des eigenen Körpers, dass über die „Voice Box“ hinausgeht. Das Erkennen der Komplexität und Weisheit unserer Physiologie in die wir mittels der Lichtenberger Methode Zugang finden. Achtsames wahrnehmen und Annehmen dessen was ist, ermöglicht Veränderung und Befreiung von Mustern und Prägungen.*

*Die Antworten liegen in uns selbst, das ist auch eine gestalttherapeutische Grundhaltung.*

*Indem wir unsere Erkenntnisse aussprechen und in der Gruppe teilen, bereichern und stärken wir uns gegenseitig. Im leistungsfreien Raum des Kreises finden wir Halt, Inspiration und Vielklang.*

*Das Wissen und die Arbeit mit dem parasympathischen Nervensystem mittels Bilder, Fragen und meditativen Elementen dient unserer Erholung und Stressprophylaxe.*

*So kann Deine Stimme Dir ein inneres Gegenüber werden, ein Sensor für innere Gestimmtheit, die Dich neu auszubalancieren vermag.*



*Heilsame Lieder können uns Klang – und Seelenmedizin sein, verbinden uns in der Gemeinschaft und schenken uns einen Moment, in dem wir ganz sind und gegenwärtig sind.*

***Möchtest Du einen nährenden Zugang zu Deiner eigenen Stimme finden?***

***Möchtest Du Deine Stimme entwickeln, Stimmbefreiung einladen und Selbstberührung im Klang erleben?***

***Bist Du neugierig auf kreative Wege Dir und Deiner Stimme zu begegnen?***

***Hast Du Lust darauf Dich an gemeinsamem Singen und Klingen zu erfreuen und Dich dabei im Kreis getragen zu fühlen?***

***Sehnst Du Dich nach einem Miteinander in dem Du mit Deinen stimmlichen und seelischen Prozessen begleitet und aufgehoben fühlen kannst?***

***Möchtest Du Deiner Seele eine Stimme geben? Dann lade ich Dich herzlich zu unserer „Jahresgruppe Stimme & Sein“ ein!***

***Methoden:*** Stimpädagogik der Lichtenberger Methode, Gestalttherapeutische und meditative Elemente, Heilsames Singen.

*Wir treffen uns **einmal im Monat sonntags** von 10.30 bis 17.30 Uhr.*

***Ort:*** KlangRund Praxis, Pfluggasse 1, 93047 Regensburg

***Kosten:*** 110 € je monatlicher Termin

*zahlbar in 10 Raten oder 1020 € bei Bezahlung vor Beginn.*

***10 Termine für das Jahr 2025:***

*16.02., 16.03., 13.04., 18.05., 29.06., 27.07., 28. 09.26.10., 30.11.2025 und der 11.01.2026.*

**Anmeldung und Kontakt:** [info@klangrund.de](mailto:info@klangrund.de)

**Leitung:** Susanne Goebel,

Stimpädagogin der Lichtenberger ® Methode

