

*"ich weiß noch nicht, bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang"*

LIVE workshopreihe an vier Freitagen via Zoom  
die „Fünf Rhythmen – gesungen!“  
angelehnt an die Tanz-Improvisation nach Gabrielle Roth  
mit Kordula Voss und Thomas Jüchter

## Flowing – Staccato – Chaos – Lyrical – Stillness

Gabrielle Roth hat den Zyklus der unterschiedlichen Rhythmen auch als "wave" bezeichnet. Jeder dieser Rhythmen fasst unterschiedliche Arten zusammen, wie wir uns fühlen können und was wir brauchen, um letzten Endes ein ausgeglichenes Leben zu führen und unterschiedliche Qualitäten an uns wahrzunehmen und zu entwickeln.

Diesen werden wir in den Online-Modulen nachspüren, über Chants und Mantren, Improvisationen, Stimmbildung, Übungen und Meditationen. Wir kommen in einen intensiven Austausch über Erfahrungen der Rhythmen in allen Lebensbereichen.

Für Singleiter ist das Konzept der "Fünf Rhythmen – gesungen" ein hilfreicher Leitfaden zum „dramaturgischen“ Aufbau von Singgruppen und schafft ein tieferes Verständnis der Chants und Mantren.

### **Modul 1- Flowing, 4.2.2022**

erden, nähren, einatmen, sinnlich sein, öffnen, in Beziehung treten, ankommen, bewegen, enthemmen, annehmen, fürsorgen, verzaubern

### **Modul 2 - Staccato und Chaos, 11.2.2022**

praktisch, beschützen, zielgerichtet+progressiv sein, ausatmen, leidenschaftlich – frei – ehrlich - spirituell-sein

### **Modul 3 - Lyrisch und Stille, 18.2.2022**

transformieren, loslassen, ankommen, nach Innen richten, ruhig gelöst+klar sein, nach Hause kommen

### **Singleitermodul, 25.2.2022**

Methodik und Praxis, Die fünf Rhythmen als Strukturhilfe und Überbau einer Singgruppe

jeweils Freitags: 16:00– 19:30 Uhr (mit Pausen)

Kosten: 265 €

Anmeldung über [vera.kimmig@singende-krankenhaeuser.de](mailto:vera.kimmig@singende-krankenhaeuser.de)