sionen.com

ISSN 1434-1921 I E08273 € 5,90 DEUTSCHLAND. A: € 6,50 I CH: SFR, 9,00 I L: € 6,90

SPIRIT & SOUL

EZEMBER/JANUAR 2020



<u>Ihr</u> <u>Jahreshoroskop</u> 2020

Stille schenken

Anselm Grün wird 75

20 Fragen

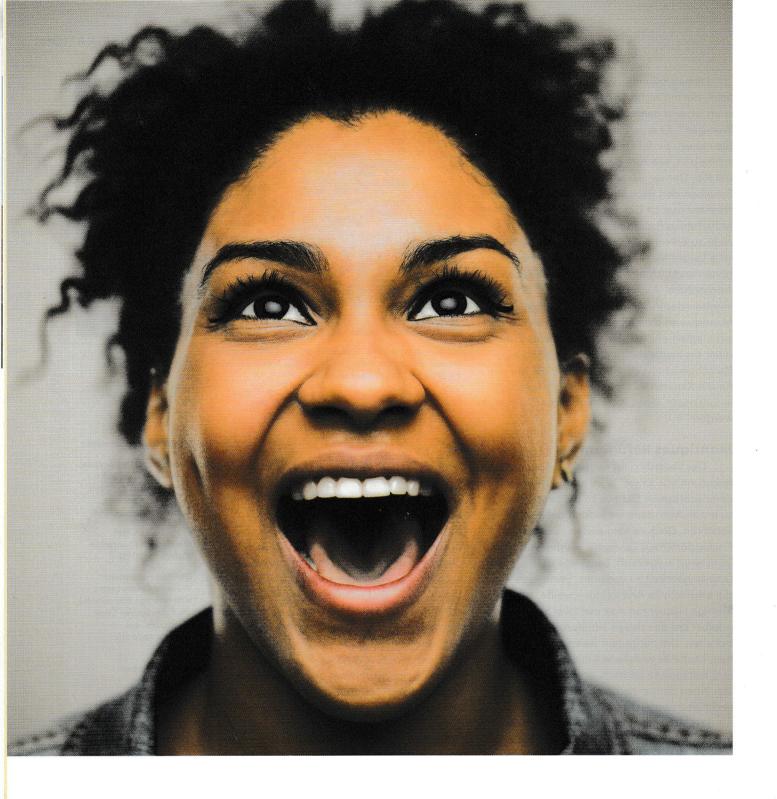
AUF DIE PLÄTZCHEN, FERTIG, LOS!

VEGAN BACKEN

ANTIBIOTIKA

Kräuter statt Pillen

24 TÜREN ZUM GLÜCK AUFRÄUMKALENDER



Die Stimme Defreien von Tina Engler

Techniken helfen dabei, damit diese immer weiter ausgebildet wird, um zu ihrem vollen Volumen zu gelangen. "Das Schöne dabei ist, dass sich bei den Menschen dadurch auch mental eine Veränderung zum Positiven einstellt. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, innere Verkrampfungen lösen sich. Durch verschiedenste Atemtechniken und Übungen aus der Feldenkrais-Methode und daraus resultierend auch ein besseres Wahrnehmungs- und Körpergefühl wird man viel bewusster für die Zusammenhänge zwischen Stimme und Sein."

EIGENE ERFAHRUNGEN SAMMELN

Die Freiburger Gesangspädagogin und Musiktherapeutin Vita Ulrike Noll nähert sich der stimmlichen Ausbildung ihrer Coachees mit Gesang und Musiktherapie in Verbindung mit Meditation - und das mittlerweile seit über 25 Jahren. "Durch die Kombination dieser drei Bereiche kann es auf einfachem und direktem Weg gelingen, Menschen sich selber spüren zu lassen. Um sich gänzlich zu entfalten, reicht es eben nicht, einfach nur etwas darüber zu lesen, man muss sich diesem ganz eigenen, vielleicht manchmal auch schwierigen Prozess stellen. Das gelingt erfahrungsgemäß am besten mit einer Begleitung, da man sich allzu oft gerne selbst im Wege steht."

Es ist ein
Geschenk,
wenn man
erfährt,
welche
ungeheure
Kraft eine
authentische
Stimme
freisetzen
kann.

Vita Ulrike Noll arbeitet in ihrer Stimmpraxis "Purple Voice" mit Menschen verschiedenster Altersstufen. Sie freut sich, ihnen durch die Ausbildung der eigenen Stimme eine Art "roten Faden" an die Hand geben zu können, der die Verbindung zu dem schafft, was diese wirklich gerne in ihrem Leben machen möchten, und ihre Talente und Stärken herausarbeitet. "Gemeinsam können diese Schritte leichter gegangen werden, es geht dabei in erster Linie um inneres Wachstum und die Ausschöpfung des Potenzials jedes Einzelnen", so die ganzheitlich arbeitende Musiktherapeutin.

Ein Beispiel aus der Praxis: Eines Tages kam eine junge Ingenieurin zu Vita ins Studio mit dem Anliegen, sich auf eine Präsentation vorzubereiten. Es ging darum, im Rahmen einer Ausschreibung die Leitung eines Projekts in Afrika für ihre Firma zu gewinnen, nämlich ein Dorf mit Strom aus alternativen Ressourcen zu versorgen. Sie hatte großes Fachwissen, konnte aber nicht vor Menschen reden. Sie wurde auch nicht von ihren männlichen Kollegen ernstgenommen. Da ihre Motivation sehr hoch war, konnte ihr gut geholfen werden mit Elementen aus der Rhetorik und dem Schauspiel – Tipps und Tricks für eine optimale Bühnenpräsenz. Das Ausschlaggebende aber war, dass sie sich auf eine so genannte "Chakra-Sounds"-Meditation einlassen konnte, bei der zutage kam, wieso ihr Selbstwertgefühl so gering war und

Arbeitet mit Menschen aller Altersstufen: Gesangspädagogin und Musiktherapeutin Vita Ulrike Noll



wie es dazu kam. Mit der Musiktherapie war es Vita dann ein leichtes, diese Blockade aufzulösen und der Bewerberin wieder zu ihrer ursprünglichen Kraft zu verhelfen. Sie gewann die Ausschreibung mit Bravour.

Mit ein bisschen Übung kann sich jeder über seine Stimme und Meditation in verschiedenen Lebensbereichen gut weiterhelfen. Je mehr der Einzelne sich nach innen bewegt - zu seiner eigenen Kraftquelle -, desto weniger braucht er im Außen. Die Prioritäten verschieben sich, das Wesentliche wird sichtbarer, Schon 2006 hat Vita Ulrike Noll dazu ein Reisekonzept entwickelt, was sich bis dato immer mehr verfeinert und bewährt. hat und dankbar von den Teilnehmer*innen angenommen wird: In den "Wochenreisen Gesang und Meditation" bietet die Stimmtrainerin eine Mischung aus gemeinsamem Singen, Meditieren und gedanklichem Austausch an, die in Einzelcoachings vertieft werden kann. Schließlich ist nicht jeder in der Lage, sich in einer größeren Runde zu öffnen. Unterrichtsbegleitende Yoga-Übungen können dem Lernenden zudem helfen, körperliche und emotionale Blockaden auszugleichen. Auf diese Weise können Lösungen für persönliche Problematiken gefunden werden. Ein Prozess, der eine unglaubliche Dynamik entwickeln kann und die eigene Stimme zum Ausdruck bringt, fern jeder Blockade und Angst.

Stimmtraining kann helfen, Gefühle und Gedanken durch die eigene Stimme zu übermitteln, ganz authentisch, frei und entspannt. Ziel dabei ist es, im Singen und Sprechen Lebendigkeit und einen vollen Klang zu erreichen. Ausprobieren lohnt sich.

Inspiration & Information

Kristin Linklater: Meisterwerk Stimme (2019)

Thomas Eberle:
Die Singende UrMedizin:
Wie deine Stimme heilen
und berühren kann
(2018)

Ingrid Amon: Die Macht der Stimme. Mehr Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik (2016)

> Nora Henni, Studio der Stimme: farida-henni de

Vita Ulrike Noll, Purple Voice: gesang-freiburg-vita.de



DAS SCHAMANISCHE FRAUENGESUNDHEITSBUCH



Sonia Emilia Rainbow Frauenheilkraft 240 Seiten, € 18,00 [D] ISBN 978-3-7787- 7554-7

Die schamanische Heilerin
Sonia Emilia Rainbow erklärt
häufige Frauenbeschwerden und
zeigt natürliche Wege, um sich mit
seiner weiblichen Kraft zu verbinden. Jahrtausendelang wurde
dieses Wissen von Herz zu Herz,
von Ohr zu Ohr weitergegeben.
Von Frau zu Frau. Nun soll es allen
Frauen geschenkt werden ...

Mit einfachen Übungen und Ritualen für einen neuen Zugang zu den eigenen Selbstheilungskräften.

Ansata

integral-lotos-ansata.de