

„Wu“ und wie weiter? Stimme trifft Nervensystem

Der VaguSingers Playshop

München, 11.-12. Januar 2025



Der „Wu“-Ton ist eine zentrale und bewährte Intervention im Somatic Experiencing (SE). Eine tiefere oder weitergehende Praxis des Tönens und Singens kann viele therapeutische und begleitende Prozesse unterstützen. Der *VaguSingers* Playshop vermittelt dazu auf spielerische und verbundene Weise grundlegende Erfahrungen, Kompetenzen und Werkzeuge.

Wir erfahren dabei unsere Stimmen verkörpert und ohne Leistungsanspruch, erproben SE- und Trauma- bezogene Ansätze mit Stimme und Singen, lernen einfache Spiele und Formate auch für die eigene Praxis kennen, haben gemeinsam viel Spaß und tun uns selbst etwas Gutes.

Den Namen „Playshop“ kenne ich von Karin und Andreas (Enz-)Gerber und finde ihn hier passend.

Die Inhalte sind

- Tönen, Gähnen, Summen, Singen, Resonanzen von eigenen und gemeinsamen Klängen
- Ressourcen, Containment, Pendeln und Titrieren mit Tönen und Stimme
- Gesangsimprovisation, Körpermusik, Bodypercussion und Rhythmus
- Zugänge zu Stimme und Singen wie Atem, Puls, Bewegung, Berührung, Klopfen, Sprache
- Somatische und neurophysiologische Regulation durch Singen und Tönen
- Einfache stärkende Melodien, Patterns und Lieder
- Exklusive *VaguSingers*- Formate 😊 wie Ventral Forte, Wu-Wie-Wut, das SingSangLand, Tanz der Verbundenheit, Mango fürs Stammhirn und Pendeln mit Tönen
- Spielen, Spielen, Spielen ... mit Spaß, Humor und Kreativität
- Ja und auch singen! Spielerisch und titriert über die vielfach erlebte Erfahrung von Beschämung und Kritik bezüglich der eigenen Stimme hinauswachsen

Zielgruppe: Körper-/psychotherapeutische oder -begleitende Ausbildung sowie längere eigene Erfahrung in der Arbeit mit dem autonomen Nervensystem, Körper und polyvagalen Ansätzen, z.B. Somatic Experiencing, Zapfen, Craniosacral-Therapie, Osteopathie oder anderen. Ansonsten müssen Sie gar nichts können, auch nicht singen. Bei Fragen sprechen Sie mich gerne an.

Hintergrund

Gemeinschaftliches Singen und Körpermusik sind in vielen Kulturen der Menschheit zentrale Ansätze von Heilung und Regulation. Die tönende Stimme berührt die vorsprachliche individuelle Entwicklungsphase ebenso wie die frühmenschliche Entwicklungszeit. Sie wirkt durch die Erfahrung von Schwingung und Resonanz direkt auf unser Nervensystem. Beim gemeinschaftlichen Tönen und Singen sind die Ebenen Kreativität, Therapie und Spiritualität immer präsent, verbunden und körperlich erfahrbar. Die gesundheitlich positiven Wirkungen gemeinschaftlichen Singens sind breit belegt.

Beim Tönen und Singen erleben Menschen oft eine starke und gleichzeitige Erfahrung von sympathischer Aktivierung und von Ruhe und Gelassenheit. Diese große Kraft kann jedoch auch als zu viel erfahren werden und je nach persönlicher Erfahrung zu Retraumatisierung beitragen. Deshalb ist hier eine soweit möglich titrierte Herangehensweise wichtig. ...

Noch zu Hintergrund ...

Besonders gilt dies im Umgang mit unterschiedlichen Energien und Empfindungen von Teilnehmenden in Gruppen zwischen Euphorie und Überwältigung. Das Ziel ist dabei eine Balance von Freiheit und Geborgenheit.

Und der verbreiteten Sozialisierung mit der Abwertung von somatischen Regulationsmöglichkeiten wie Gähnen und Schütteln sowie einer leistungsorientierten Sicht auf Singen und Musikalität begegnen wir mit einer spielerischen und (Fehler-)wertschätzenden Herangehensweise.

Organisatorisches

Teilnahmebeitrag: 270,- € incl. Getränke und Snacks (Frühbucherbeitrag: 250,- € bis 20.10.24)

Ort: Yoga-Werkstatt, Plinganserstraße 23, München-Sendling. Den Lageplan finden Sie [hier](#).

Zeiten: Sa., 11.01.: 10:00-17:00 Uhr, So., 12.01.: 10:00-15:30 Uhr jeweils incl. Mittagspause

Anmeldung: Die Teilnahme ist mit Anmeldung per Mail und einer Anzahlung von 50,- Euro verbindlich. Die Kontoverbindung sende ich nach Anmeldung zu. Den vollen Kursbeitrag zahlen Sie bitte bis 2 Wochen vor Beginn, d.h. vor Silvester 2024.

Anreise: U6 Harras, U3/6 Implersstr., Bus Margaretenplatz. Die Fahrplanauskunft finden Sie [hier](#).

Storno: Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Beginn erhalten Sie den Beitrag abzüglich 30,- Euro zurück, bis 2 Wochen vorher erhalten Sie 50% Erstattung. Bei späterer Abmeldung ist der ganze Beitrag fällig.

Kursleitung und Kontaktinformationen

SINGAZ, Jakob Ruster

Caroline - Herschel-Str. 27, 81829 München

Tel. +49 – (0)176 – 229 60 228

Mail: info@singaz.de - www.singaz.de



Nach vielen Jahren Nichtsingen aus Stress und Angst vor Fehlern singe ich seit 25 Jahren in Chören, Impro- Projekten und alleine. Seit 2007 leite ich Seminare zu Stimm-Improvisation, Circle Songs, Rap, Gstanzl, Beatboxen, „Singen tut gut“ u.a. Mein zentrales Ziel ist, Teilnehmenden unabhängig von musikalischer Vorbildung einen lustvollen, stressarmen und angemessenen Weg zu ihrer eigenen sängerischen und rhythmischen Kreativität zu eröffnen. In letzter Zeit beziehe ich verstärkt Themen wie Stress, Trauma sowie Resilienz und Regulation des Nervensystems in meine Angebote mit ein.

Ich bin Somatic Experiencing Practitioner und habe Aus- und Weiterbildungen zu Atem-Tonus-Ton, Stegreif- Coach, Community Music sowie Bodysongs und KörperMusik absolviert. Viel gelernt habe ich auch von Lisa Sokolov (Embodied Voicework), Miriam Helle (Soul Voice), Sabine Rittner (Sinnlichkeit des Singens), Markus Zohner (Kreativität des Augenblicks) und Johannes Quistorp (Entfaltung der Stimme); Mein aktueller Fokus ist die Zapfen Praxis bei Cornelia Hammer.

Übrigens: „Singaz“ ist meine Variation von „Singats“ (bayerisch "Singet!").