

Stimme trifft Nervensystem

Der *VaguSingers* Playshop

München, 24.-26. April 2026



Der **VaguSingers** Playshop greift drei zentrale Themen therapeutischer und beratender Prozesse auf: Die Orientierung am Körper und Autonomen Nervensystem (ANS), die Bedeutung von (Co-)Regulation und die Verbindung unwillkürlicher Prozesse mit nonverbaler und verbaler Kommunikation. Der Playshop vermittelt hier mit Stimme, Singen, Spiel und Körpermusik grundlegende Kompetenzen und Werkzeuge. Dabei sind folgende Elemente wesentlich:

- Wir erfahren unsere Stimmen spielerisch, sicher und verkörpert, erspüren die Resonanzen eigener und gemeinsamer Klänge, haben gemeinsam Spaß und tun uns selbst etwas Gutes. Dabei nutzen wir Tönen, Summen, Seufzen, Gähnen, Bewegung, Klopfen und Berührung.
- Wir lernen Stimme und Tönen auf den drei Ebenen des Gehirns (MacLean/Bentzen) und unterschiedlichen Zuständen des ANS (Porges) kennen und erforschen dabei Ansätze wie Regulation, Embodiment, Pendeln, Titrieren und Selbstwirksamkeit mit allen Sinnen.
- Wir erfahren auf dieser Basis eine „Bottom-Up – Musikalisierung“ mit Stimmspielen, GesangsImprovisation, Rhythmus und Bodypercussion sowie einfachen Melodien und Liedern. Dabei ist die Gruppe als wertschätzende Gemeinschaft zentral.
- Wir erleben Stimme, Töne und Singen als elementare (nonverbale und verbale) Kommunikation in therapeutischer und beratender Praxis.
- Und ... wir entdecken kleine Schritte der Verbundenheit, auch im großen Feld von Kreativität, Heilung und Spiritualität.

Übrigens ... Sie müssen nicht singen können! Der Playshop gibt einen Raum, um spielerisch über die vielfach erlebte Erfahrung von Beschämung und Kritik bezüglich der eigenen Stimme hinauszuwachsen.

Zielgruppe: Körper- bzw. Psychotherapeut*innen, Pädagog*innen und Coaches mit eigener Erfahrung in der Arbeit mit dem autonomen Nervensystem und körperorientierten Ansätzen, z.B. Somatic Experiencing, Zapchen, NARM, NADP, ISP, 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 auch als „zu viel“ erfahren werden und kann je nach persönlichen Vorerfahrungen zu hohen Erregungszuständen führen, die dann als erschreckend wahrgenommen werden können. 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: 250,- € incl. Getränke und Snacks (Frühbucherbeitrag: 225,- € bis 31.01.26)

Ort: Shanti – Raum an der Treppe (ehem. Yoga-Werkstatt), Plinganserstraße 23, München-Sendling. Den Lageplan finden Sie [hier](#).

Zeiten: Fr., 24.04.: 17:30-20 Uhr, Sa., 25.4.: 10-17:30 Uhr, So., 26.04.: 10-14:30 Uhr incl. Pausen

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.

Anreise: U6 Harras, U3/6 Implerstr. (etwas länger zu Fuß), Bus Margaretenplatz (direkt vor Ort). 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 27 Jahren in Chören, Impro- Projekten und alleine. Seit 2007 leite ich Seminare zu Stimm-Improvisation, Circle Songs, Rap, Gstanzi, 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); neben VaguSingers liegt mein aktueller Fokus seit 2020 in der Zapchen Praxis bei Cornelia Hammer.

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