

Jakob Ruster

Nach langem Nichtsingen aus Stress und Angst vor Fehlern singe ich seit 1998 in Impro-Projekten, Chören und solo. Seit 2007 leite ich Seminare zu Circle Songs, Stimm-Impro, Rap, Beatboxen u.a.

Mein zentrales Anliegen ist es, Menschen unabhängig von musikalischer Vorbildung einen lustvollen und stressarmen Zugang zu ihrer musikalischen Kreativität zu eröffnen. Zunehmend integriere ich dabei Themen wie Stress, Trauma, Resilienz und die Regulation des Nervensystems.

Ich habe Aus- und Weiterbildungen u. a. in Somatic Experiencing, Atem-Tonus-Ton, Stegreif-Coach, Community Music und Körpermusik absolviert. Prägend waren für mich auch Lisa Sokolov, Miriam Helle, Sabine Rittner, Markus Zohner und Johannes Quistorp. Ein aktueller Schwerpunkt liegt seit 2020 in der Zapchen-Praxis bei Cornelia Hammer.

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



SINGAZ - Kontakt

Jakob Ruster

Caroline - Herschel-Str. 27, 81829 München

Tel. +49 – (0)176 – 229 60 228

Mail: info@singaz.de

Web: www.singaz.de

Organisatorisches

Teilnahmebeitrag: 250,- € incl. Getränke und Snacks

Ort: Shanti – Raum an der Treppe (Yoga-Werkstatt), Plinganserstraße 23, München-Sendling.
Den Lageplan finden Sie [hier](http://shanti-raum.de) (shanti-raum.de).

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 Anzahlung von 50,- Euro verbindlich. Die Kontodaten sende ich nach Anmeldung zu. Den vollen Kursbeitrag zahlen Sie bitte bis 3 Wochen vor Beginn.

Anreise: U6 Harras, Bus Margaretenplatz (direkt vor Ort), U3/6 Implerstr. (etwas länger zu Fuß).
Die Fahrplanauskunft finden Sie [hier](http://mvv.de) (mvv.de).

Storno: Bei Abmeldung bis 6 Wochen vor Beginn erhalten Sie den Beitrag abzüglich 30,- Euro zurück, bis 3 Wochen vorher erhalten Sie 50% Erstattung. Bei späterer Abmeldung ist der ganze Beitrag fällig.

Stimme, Resonanz und Verbundenheit

Der VaguSingers Playshop

***München,
24.-26.4.2026***



www.singaz.de

Worum es geht

Spielerisch. Verkörpert. Verbunden

Die Stimme ist unser erstes Instrument: Lange bevor wir sprechen, kommunizieren wir durch Klang, Rhythmus und Bewegung.

Im VaguSingers Playshop erkunden wir diese ursprüngliche Musikalität – spielerisch, verkörpert und im Austausch mit anderen. Wir erleben die Kraft der Stimme als Brücke für Regulation, Verbundenheit und Selbstwirksamkeit – persönlich, kreativ oder im professionellen Kontext.

Für wen

Für Fachkräfte aus Körper- und Psychotherapie, Pädagogik, Coaching und für **Alle**, die ihre Stimme und ihr Nervensystem bewusster erleben möchten.

Vorerfahrungen in körperorientierten Ansätzen sind willkommen, aber nicht nötig.

Und – Du musst nicht singen können!

Was wir erleben

Im Playshop erkunden wir:

- **Stimme und Nervensystem in Resonanz:**
Im Tönen, Summen und Singen erleben wir Regulation und verkörperte Präsenz – mit Freude und Leichtigkeit.
- **Frühe Musikalität neu entdecken:**
In Rhythmus, Stimmspielen, Bodypercussion und einfachen Liedern erfahren wir Lebendigkeit und Verbindung.
- **Nonverbale Kommunikation vertiefen:**
Wir erkunden die Stimme als Werkzeug für Therapie, Beratung und persönliche Entwicklung.
- **Klang als Brücke:** Unsere Stimmen berühren Kreativität, Heilung und Spiritualität – und schaffen Räume fürs „Ankommen“.
- **Achtsamer Umgang mit Intensität:**
Wir arbeiten ressourcenorientiert und kleinschrittig und achten auf eine Balance von Freiheit und Sicherheit – getragen von einer spielerischen, wertschätzenden Haltung.

Hintergrund

Früher als Worte. Tiefer als Technik.

Stimme, Tönen und Singen gehören zu unseren frühesten vorsprachlichen Formen von Kontakt und Verständigung. Sie sind seit Urzeiten ein Weg der Regulation und Heilung und tief in unserem Körpergedächtnis verankert.

Über Schwingung, Rhythmus und Resonanz wirken sie direkt auf das Nervensystem und verbinden Körper, Emotion und Verstehen auf eine Weise, die Worte oft nicht erreichen.

Du willst mehr wissen?

Auf www.singaz.de findest du unter *VaguSingers* weitere Informationen und konzeptionelle Hintergründe.

