

# DREI-DIMENSIONALE STIMMENTFALTUNG

im Zentrum Quintessenz in Pustritz

mit Olga Bolgari

Ein Gesangsworkshop für alle

Bewegung und Stimme in der Kleingruppe

**Singen als eine ganzheitliche Erfahrung, die Körper, Geist und Seele verbindet. Mit der eigenen Stimme Geisteskraft, seelische Emotionalität und Körperbeherrschung zu vereinen. Der Workshop umfasst drei Dimensionen.**

Die **erste Dimension:** Verbindung von Erde und Himmel. Die natürliche Fähigkeit, tief im Körper die Stimme zu „stützen“ wird verfeinert, Resonanzräume im Kopf werden geöffnet und zum Klingen gebracht.

Die **zweite Dimension:** Wahrnehmung und Stärkung der inneren Größe. Vertrauen und Herzöffnung: Die Öffnung der Seitenflanken nehmen überschüssigen Druck von der Stimme weg und ein Gefühl der starken, großen „Mitte“ im Bauch wirkt Wunder beim Gesang. Die Stimme erhält mehr Volumen, ein Gefühl der „inneren Weite“ entsteht.

Die **dritte Dimension:** den „Flow“ erleben – kreisende Bewegungen aus der Tiefe zum Publikum oder ein imaginäres „Werfen“ lassen die Stimme energievoller und tragfähiger erscheinen.

Mit Stimmübungen und Gesangswerken - abwechselnd Gruppen- und Sologesang - gehen wir von großen Bewegungen bis zu feinen, inneren Bewegungen bis ein lebendiger, dynamischer eigener Stil entsteht.

**Olga Bolgari:** genoss eine vielseitige Ausbildung in ihrer Heimat Moldawien (Klavier, Gesang, Chorleitung) und in ihrer Wahlheimat Wien: 3 Diplomabschlüsse in Oper, Gesangspädagogik und Musikwissenschaft. Meisterkurse, Erfahrungen mit Yoga, Qi Gong sowie intensive



Unterrichtspraxis ergänzten ihren Werdegang. Als Sopranistin ist sie zusammen mit verschiedenen Orchestern in Italien, Österreich, Frankreich, Mexico, Argentinien, Ägypten, Zypern, Portugal und Lettland aufgetreten. Nach den Jahren im Ensemble des Stadttheaters Baden singt die Künstlerin zurzeit freiberuflich und unterrichtet privat und am Vienna Konservatorium.

🕒 **Zusatzinformationen:**

**Olga Bolgari:** 0043 650 270 2330 E-Mail: [olmar@gmx.at](mailto:olmar@gmx.at)  
[www.singen-lernen.at](http://www.singen-lernen.at)

**Zeiten:**

**Ostersonntag, 4.4.2015 10-13 Uhr**

**Ostermontag, 6.4.2015 10-13 Uhr**

minimale Teilnehmerzahl ist 5, max. 25

**Tarif:** 80€ für die 6 Stunden

Wer möchte, kann dann vor Ort wohnen und essen.

Tarif Übernachtung mit Frühstück: 20€

Bitte vorzeitig reservieren!

🕒 **Reservierung vor Ort bei:**



Petra Kaltner, 9104 Pustritz 30

Telefon 0043 664 1273454

Email: [petra@im-einklang-mit-mir.at](mailto:petra@im-einklang-mit-mir.at)

Homepage: [www.im-einklang-mit-mir.at](http://www.im-einklang-mit-mir.at)

