Samstag 11.7. 10h-13h

DREI-DIMENSIONALE STIMMENTFALTUNG

mit Olga Bolgari

im „Zentrum Quintessenz“ in 9104 Pustritz 30

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 innere 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.

Wer ist Olga Bolgari?

In ihrer Heimat Moldawien genoss sie eine vielseitige Ausbildung (Klavier, Gesang, Chorleitung) und in ihrer Wahlheimat Wien absolvierte sie 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.

Ihre Workshops sind inspirierend, befreiend und für jeden - Laien oder Profis - eine Bereicherung!

Tarif: 40€

minimale Teilnehmerzahl ist 5, max. 25

Anschließend ist bei Interesse und mit Voranmeldung ein gemeinsames Essen möglich!

Verbindliche Anmeldung bis 7.7.

- **Zusatzinformationen:**

Olga Bolgari: 0043 650 270 2330 E-Mail: olmar@gmx.at
www.singen-lernen.at

- **Reservierung vor Ort bei:**

Im Einklang mit mir

Zentrum Quint Essenz

Petra Kaltner 9104 Pustritz 30
Telefon 0043 664 1273454
Email: petra@im-einklang-mit-mir.at
Homepage: www.im-einklang-mit-mir.at