

Katharina & Wolfgang Bossinger, „Stimmwunder und Körperglück, 40 Stimm- und Lockerungsübungen, um die eigene Stimme zu befreien und das Wohlbefinden zu steigern“, BOD-Verlag, 2022, ISBN: 9-783756227068

- Enthält vierzig witzige Illustrationen zu jeder Übung durch die Zeichnerin Silvia Abegg
- sowie 215 Minuten Videotutorials zu den Übungen zum Gratis-Download

Stimmwunder und Körperglück

40 Stimm- und Lockerungsübungen, um die eigene
Stimme zu befreien und das Wohlbefinden zu steigern



Stimme und Stimmung - also unsere innere seelische Gestimmtheit - beeinflussen sich gegenseitig und sind darüber hinaus eng mit unserem Körper verwoben. Indem wir körperlichen und seelisch-emotionalen Ausdruck spielerisch in einen lebendigen Dialog treten lassen, bekommen wir Zugang zu den in uns schlummernden Ressourcen zur Förderung unserer Lebendigkeit.

Mit einem Lächeln auf den Lippen, einem Wohllaut wie Aaah oder wenn wir uns vorstellen an einer duftenden Blume zu riechen, können wir also durchaus kleine Stimm-Wunder und Glücksmomente im Alltag bewirken.

Genau darum geht es in unserem Buch Stimmwunder und Körperglück mit seinen vierzig Stimm- und Lockerungsübungen, die uns dabei helfen können unsere Stimme zu befreien und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Zielgruppen für dieses Buch sind:

Menschen die Wege suchen, spielerisch Anspannung, Stress und schlechte Stimmung abzubauen
Menschen, die ihre Lebendigkeit, emotionale Ausdrucksfähigkeit und innere Gelassenheit erhöhen wollen

Singamateure*innen, sowie fortgeschrittenen Sänger*innen, die ihre Stimme ganzheitlich entfalten wollen

Menschen, die professionell in unterschiedlichen Berufen mit Stimme, Gesang und Sprache zu tun haben und ihre Stimme, Körper und Seele in Balance und Harmonie bringen möchten.

Das Buch wird ergänzt mit 215 Minuten Videotutorials zu den Übungen zum Download!

Katharina & Wolfgang Bossinger

Wir gründeten und leiten die Akademie für Singen, Natur und Gesundheit. Als Sängerin und Musiktherapeut sind sie beherzte Gesangsaktivisten, sowie die Begründer von Singende Krankenhäuser e. V. Gemeinsam entwickelten sie eine fundierte Methodik des heilsamen Singens und geben diese in zahlreichen Weiterbildungen, Workshops und Vorträgen weiter. Sie veröffentlichten Fachbücher, Liederbücher, CDs und Filme zu den Themen heilsames Singen, Singen und Gesundheit. Webiste: www.healingsongs.de