

## Workshops mit Herz und Verstand

erleben- verstehen- anwenden

Leitung und Durchführung: Michael Blume  
Diplom Gesangspädagoge,  
Lehrer der Lichtenberger Methode,  
Musikphysiologe mit Schwerpunkt Stimme, Atem, Bewegung und Haltung,  
Sänger

### Funktionales Atemtraining im Gesang Workshop für (Chor)-Sänger\*innen und Sänger

#### Wer singt, weiß: Auf die richtige Atmung kommt es an!

Nicht nur, um lange Koloraturen oder musikalische Bögen geführt singen zu können, einen präsenten Klang zu haben oder eine obertonreiche Klangfarbe zu entwickeln. Schlechte Atmung macht das Singen anstrengend, hemmt die Ausdrucksvielfalt, macht müde und überträgt sich auf das Publikum.

Eine effiziente und gut koordinierte Atmung macht das Singen leicht, ist Emotionsträger und hat mit Wohlbefinden und Vitalität zu tun.

In diesem Workshop mit dem Schwerpunkt Atmung für Chorsängerinnen und Chorsänger geht es darum, Wege zu einer guten, mit der Stimme koordinierten Gesangsatmung aufzuzeigen und zu erarbeiten.

#### Wir stellen uns den Fragen

- Was sind die Grundvoraussetzungen für eine optimale Atmung?
- Was hat der Kehlkopf mit der Atemdosierung zu tun, mit dem Klangfluss oder mit der falschen Kraft?
- Welche körperlichen Voraussetzungen brauche ich, um meine Atmung optimal mit dem Singen zu koordinieren? Wie ist mein Atemmuster? Habe ich ungünstige Atemmuster? Gibt es Optimierungsmöglichkeiten?
- Was sind typische Fehlspannungen bei der Gesangsatmung und wie kann ich diese lösen oder besser noch vermeiden?
- Was kann ich tun, um eine optimale, mit der Stimme koordinierte Atmung zu erreichen?
- Entwicklung eines Trainingsprogramms
- Was kann ich bei Chorproben und Konzerten beachten, um eine optimale Atmung zu ermöglichen?
- Übungen für atemgerechtes Stehen, Sitzen und Bewegen
- Wie kann ich beim Einstudieren und Proben eine optimale Atem-Stimm-Koordination im Einklang mit dem musikalischen Werk ermöglichen?

---

#### Termine

Freitag, 2. Mai 2025 von 18.30h – 21.30h  
Samstag, 3. Mai 2025 von 09.30h – 12.30h  
In Zürich  
Kosten: 190 CHF

**Workshops Klangkünste 2025**  
Anmeldung, Gesangsunterricht und weitere Angebote



Die Teilnehmerzahl ist auf 6-10 Personen begrenzt, um die Qualität des Workshops zu gewährleisten

---

**Workshops Klangkünste 2025**

Anmeldung, Gesangsunterricht und weitere Angebote

