



Der ganzheitliche Weg  
zum Singen und zu sich selbst

# SICH FREI SINGEN

## Sich frei Singen – Gesangstherapeutischer Intensivworkshop

Obergreutschach, 28. Juni – 1. Juli 2018

### Für alle, die ihr Singen und sich selber finden wollen

- Jeder Mensch kann singen – und zwar richtig.
- Stimme ist Atem, Singen ist Atmen – so einfach!
- Nicht der Gesangslehrer – der Körper weiß, wie Singen richtig geht.
- Wenn wir uns erlauben, ganz wir selbst zu sein, fließt auch die Stimme wie von selbst.
- Frei zu singen gibt uns zurück, was bisher in uns nicht leben durfte. Es ist ein Weg zur Selbstliebe.



*Jaan Karl Klasmann  
Gesangstherapeut*

**Zeit:** Do: 18:30 – ca. 22:00, Fr., Sa.: 10:00 – ca. 18:30, So.: 10:00 – ca. 16:30, Sa. abends ev. Feuerritual

**Ort:** Seminar-Hof Irmgard Kahn, A-9112 Griffen, Obergreutschach 110; Web: [www.irmgardkahn.at](http://www.irmgardkahn.at)

**Seminarbeitrag:** € 320,- plus € 35,- für den Saal (beides inkl. 20% USt).

**Information, Anmeldung und Tipps für Unterkünfte:** Melanie Kosutnik, Mobil: +43/650/777-25-26,  
Email: [office@melaniekosutnik.com](mailto:office@melaniekosutnik.com)

**Inhaltliche Auskünfte:** Dr. Jaan Karl Klasmann, Tel.: +43/676/731-15-19; E-Mail: [voiceandwords@chello.at](mailto:voiceandwords@chello.at);  
Web: [www.gesangstherapie.at](http://www.gesangstherapie.at) (kostenloses Skriptum zum Download, kostenloser Email-Einführungskurs)

**Verpflegung:** Vegetarische Bio-Verpflegung vor Ort möglich (Info bei Irmgard Kahn, Mobil: +43/664/53-22-453;  
Email: [mail@irmgardkahn.at](mailto:mail@irmgardkahn.at))

### Was ist Sich frei Singen?

Der intensive Selbsterfahrungsprozess „Sich frei Singen“ ist zugleich eine Therapie des Singens und eine Therapie durch das Singen. Er basiert auf den Erkenntnissen von Prof. Max Nadoleczny (Institut für Stimm- und Sprachheilkunde München), des ungarischen Kantors und Gesangspädagogen Lajos Szamosi, auf Ansätzen der humanistischen Psychologie und Psychotherapie (insbes. jenen der Körpertherapie nach Wilhelm Reich und Alexander Lowen) sowie spirituellen Erfahrungen der schamanischen, der buddhistischen und der Sufi-Tradition.

Seine tief transformierende Wirkung beruht auf der Tatsache, **dass die inneren Mechanismen, die das Singen behindern, identisch sind mit jenen, durch die wir uns auch sonst im Leben im Weg stehen.** Umgekehrt: Sobald wir die Gefängniswörter in Kopf und Körper entmachten; sobald der Ton auf dem frei fließenden Atem (unserer Lebenskraft) gemäß unserem ursprünglichen Körperwissen schwingen darf, singen wir nicht nur anstrengungslos, berührend und schön, sondern gewinnen zugleich auch bisher unterdrückte Kräfte und Aspekte unseres Selbst zurück: Freude, Schönheit, Unschuld, und was unser wahres Wesen sonst noch ausmacht.