GIB DEINER
STIMME LEBEN
GIB DEINEM
LEBEN STIMME

LIFE VOICING

Mit dem Trio A Due

SINGEN – QUELLE DER LEBENSFREUDE …

„Meine Hemmungen und Unsicherheiten waren bereits nach kurzer Zeit wie aufgelöst. Die grosse Vielfalt der erarbeiteten Gesangs-Literatur erzeugt eine unglaubliche Energie und Lebensfreude“
Medizinstudentin

„Die Zeit des Singens ist da! Das Hohelied Salomo 2,12“

… in der Kleingruppe, als Großveranstaltung, Tages- oder Wochenendworkshop, Seminarwoche oder Privatveranstaltung.

In Bildungseinrichtungen, Schule, Hochschule, Universität, im Konzertsaal **…**

(FAST) ALLES IST MÖGLICH!

Informieren Sie sich auf unserer Website über die aktuellen **LIFE VOICING** Workshops und melden Sie sich an:

www.trio-a-due.de

„Beim Singen mit Ihnen fällt aller beruflicher Stress von mir ab. Die ausserge-wöhnliche professionelle Klavierbegleitung führt leicht und belebend durch die Stunden. Ich fühle mich danach immer wie neugeboren, und gehe mit grosser Freude voller Energie nach Hause.“ **Betriebswirtin, Bamberg**

„Was mich total begeistert hat, war Ihre Ausstrahlung, Ihr Stimmklang, Ihre Achtsamkeit beim Singen mit uns. Es hat mir unsagbar wohlgetan, mit Ihnen zu singen, und so behalte ich etwas sehr Schönes, Helles, was mir im Alltag Kraft gibt…“ **Apothekerin, Frankfurt**

„DURCHLÄSSIG WERDEN FÜR DEN HERZTON – DANN SCHWINGT SICH DEIN LIED IN VERGESSENE HIMMEL“

ALMUT SEEBECK

Ausgebildet in der Belcanto Tradtion nach Benjamino Gigli vermitteln, wir eine leicht-fließende, weiche Stimmgebung, natürliche Entfaltung und Öffnung der Singstimme. Emotionen werden vertieft wahrgenommen und auf beglückende Weiße, unmittelbaren in stimmlichen Ausdruck transformiert.

„Ich habe mich sehr wohlgefühlt und habe es genossen, von Ihnen zu lernen …“ **Pädagogin, Aachen**

„Vielen herzlichen Dank für den wundervollen Workshop am Wochenende in der Residenz Würzburg. Die intensive Zeit, die wir als Gruppe miteinander verbracht haben, schätze ich sehr und freue mich ausserordentlich, den weiten Weg dafür in Kauf genommen zu haben.“
Physiker, Bordeaux

LIFE VOICING WORKSHOPS

- Training der Belcanto-Gesangstechnik
- Ausbildung der individuellen Stimme, ihrer Wandlungsfähigkeit und ihres Nuancenreichtums
- Entwicklung vitaler Kommunikations- und Expressionsmöglichkeiten in Gesten, Bewegung und Tanz
- Ermöglichung ganzheitlicher Körper- und Selbstwahrnehmung
- Vermittlung von Erkenntnissen aus Wissenschaft und Literatur über die Zusammenhänge von Leben und Stimme
- Förderung von heilsamen Resonanzerfahrungen
- Lernen ohne Notenstress und Vorsingen

Gesangsliteratur aus verschiedenen Kulturen, Musikstilen und Epochen (Lieder, Arien, von Renaissance, Klassik, Romantik bis Pop, Musical und Jazz)

SINGEN MIT DEM TRIO A DUE

Von Geburt an bringen wir Gefühle und Bedürfnisse durch Klänge und Töne zum Ausdruck. Diese natürliche Kompetenz geht im Verlauf der persönlichen Entwicklung oft verloren. Dann entsteht in uns die Sehnsucht nach spontaner Lebensfreude und Ausdruckskraft – Erholung für Körper, Geist und Seele!

Hier setzen wir an:
Nach langjährigen Erfahrungen im Rahmen internationaler Konzerttätigkeit, in psychotherapeutischer Praxis, in Unterricht und Lehre haben wir **LIFE VOICING** entwickelt: ein Konzept, das auf diese Sehnsucht eine Antwort gibt. Die lebendige Erfahrung unserer Stimme, ihrer Beweglichkeit und Projektion in den Raum, ihrer emotionalen Ausdrucks- und Wandlungsfähigkeit – unter Einbeziehung von Atemübungen und Bewegung – ermöglicht eine ganzheitliche, vitalisierende Persönlichkeitsentfaltung.

„Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen …“
Lord Yehudi Menuhin

SINGEN – GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND SEELE

Singen befreit von muskulären Spannungszuständen und Blockaden. Der Gesang moduliert neuronale Aktivitäten im Gehirn und ermöglicht eine Regulierung und Harmonisierung psychischer Prozesse. Bereits nach 20-30-minütigem Singen sinkt die Produktion des Stresshormons Adrenalin, körpereigene „Anti-depressiva“, wie Beta-Endorphin und Serotonin werden verstärkt produziert.

Die Cortexareale des Gehirns, die für Angsterleben und negative Stimmungen verantwortlich sind, werden herunterreguliert. Sprache, Grob- und Feinmotorik werden aktiviert. Die soziale Kompetenz wird gestärkt.

„Singen verbindet – ganz unterschiedliche Menschen und Persönlichkeiten, Völker und Kulturen“
Trio A Due

Regelmäßiges Singen verändert Atemrhythmus und Atemtiefe: Es kommt zu einer gesundheitsfördernden Synchronisierung und verbesserten Sauerstoffversorgung des Organismus. Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird gesteigert.

Das Immunglobulin A, wichtigster Schleimhaut-Antikörper im Rahmen der Immunabwehr, wird verstärkt gebildet.

Singen führt zu kognitiver Erholung. Gehirnareale für Sprache, Grob- und Feinmotorik werden aktiviert. Die soziale Kompetenz wird gestärkt.

TRIO A DUE
TWO VOICES TWO HANDS THREE SOUNDS

Almut Seebeck und Felicitas Weyer, international bekanntes Gesangsensemble mit Konzerttätigkeit in Europa, Australien, Neuseeland, Vietnam. CD-Einspielungen und zahlreiche Rundfunk/Fernsehproduktionen (DLR Berlin, HR, SFB, NDR, BR, DW, ABC, SBS Australia, TVNZ) machten sie einem breiten Publikum bekannt. Das Ensemble wurde mit dem ersten Preis der hoch dotierten Niggev

Dr. med. Almut Seebeck, geboren in Bremen, absolvierte als Stipendiatin der Studienstiftung des Deutschen Volkes ein Doppelstudium in den Fächern Medizin und Gesang, Promotion und Approbation als Ärztin. Gesangsstudium bei Karl-Heinz Jarius, Ingeborg Hallstein, Ingrid Bjoner, Charlotte Lehmann. Internationale Konzerttätigkeit mit dem Trio A Due. Dozentur für Liedgestaltung an der St. Lucia University of Queensland/Australien. Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in eigener Praxis.

DR. MED. ALMUT SEEBECK

Felicitas Weyer, geboren in Erlangen, entstammt einer Musikerfamilie. Klavierstudium bei Norman Shetler und Andrzej Jacinski. Gesangsstudium bei Karl-Heinz Jarius und Norma Lerer. Studium der Musikwissenschaft. Dozenturen für Gesang und Liedbegleitung an der Musikhochschule/Universität zu Würzburg und St. Lucia University of Queensland/Australien.

FELICITAS WEYER