

Das Kloster Bernried im Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



## Stimmig werden — Stimmig sein



Seminar für Frauen

Bildungshaus St. Martin, Bernried  
Kloster der Missionsbenediktinerinnen  
Klosterhof 8  
82347 Bernried  
Telefon: 08158/255-0  
Telefax: 08158/255-63  
E-MAIL: [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)  
Homepage: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

29.10. bis 13.10.2021



## Stimmig werden – Stimmig sein Frauseminar

Unser Denken und Handeln, unsere Gefühle, Vorlieben und Einstellungen, alles, was wir täglich tun, was wir glauben und empfinden, übermitteln nicht nur unsere Worte, sondern insbesondere unsere Stimme. Sie es, die erst die innere Resonanz bei unseren Mitmenschen erzeugt.

Wie finde ich mich selbst im Klang meiner Stimme wieder? Welches Bedürfnis hat meine Stimme? Kann ich mir Gehör verschaffen? In welcher Rolle und in welcher sozialen Beziehung bin ich im Einklang mit anderen und mir selbst?

Mit Hilfe von Körper-, Wahrnehmungs- und Atemübungen erfahren wir einen ersten Zugang zu unserer Stimme. Ausgehend von Stimmübungen und Stimmimprovisationen kommen wir mit uns selbst in Resonanz.

Stimmübungen, Stimmimprovisationen und gemeinsames Singen runden die Tage ab.

Diese Tage sollen etwas Gutes für Sie sein.  
Herzliche Einladung dazu!

### VERANSTALTER und KURSORT

Missions-Benediktinerinnen Kloster  
Bernried im Bildungshaus St. Martin  
Klosterhof 8, 82347 Bernried

### TERMIN

Freitag, 29.10.2021, 18:00 Uhr, bis  
Sonntag, 31.10.2021, 13:30 Uhr

### KURSLEITUNG

**Julia Schneider**

Sängerin, Gesangspädagogin, Stimmtrainerin  
[www.der-eigene-ton.de](http://www.der-eigene-ton.de)

### ORGANISATION

**Sr. Helga Gabriela Haack**

Missions-Benediktinerin, Bernried  
[sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de](mailto:sr.helga-gabriela@bildungshaus-bernried.de)

### KOSTEN

Pension: 138,00 € EZ // 112,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

Bitte die Kosten bei der Anreise bezahlen, in bar **oder** mit EC-Karte

### ANMELDUNG

Mit beigefügtem Formular **oder** auf der Homepage [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de) über Klosterseminar-Anmeldung.

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Dekanat Weilheim- Schongau durchgeführt

**Anmeldung: Frauseminar Stimmig werden und Stimmig sein vom 29.10. – 31.10.2021**

Vorname und Zuname: .....

Straße: .....

Ort: .....

Telefon und e-mail: .....

Geburtsjahr: .....(Angabe ist freiwillig)

Ich möchte essen: vegetarisch  Vegan  glutenfrei  laktosefrei  fleischhaltige Kost

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster & Bildungshaus St. Martin zur Bearbeitung meiner Anfrage gespeichert werden.

Datum und Unterschrift ..... Kurs-Nr. 2134