

Singen & Sabbeln für mehr Selbstwert

Singen & Sabbeln ist ein Wochenendseminar für alle, die an ihrem Selbstwertgefühl arbeiten möchten. Mit verschiedenen Methoden aus Psychologie und Stimmbildung verbinden wir Kopf, Herz und Körper, denn – wie das „Gefühl“ im Wort schon sagt – ist Selbstwert nicht nur Kopfsache.



Bildquelle: Isabell Wirrer, Hamburg Photography

Wir widmen uns Themen wie:

- Wie entsteht Selbstwert?
- Was sind meine Selbstwerträuber?
- Wie erkenne ich Selbstwertfallen?
- Was kann ich gezielt für mein Selbstwertgefühl tun?

Dazu lernt ihr Atemübungen, Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitstechniken und arbeitet an Songs.

Zusätzlich ist Raum für individuelle Einzelstimmbildungs- und Coaching-Sessions.

Zeit & Ort



Samstag, 30.04., bis Sonntag, 01. 05.2022
Start: 10:00 Uhr am Samstag
Ende: ca. 18:00 Uhr am Sonntag



Singliebe – Coaching für deine Stimme
Eimsbüttelerstrasse 32, 22769 Hamburg

Kosten & Seminarplätze



Es sind max. 8 Seminarplätze verfügbar. Dein Selbstkostenanteil beträgt 250 €, da die MatKat-Stiftung den regulären Seminarpreis von 750 € bezuschusst. Der Preis enthält Seminargebühren und Mittagessen.

Anmeldung



Du kannst dich bis 19.04.22 per Mail mit Angabe von Namen, Adresse und Telefonnummer anmelden bei bildungsangebote@matkat.org. Darauf erhältst du die Bestätigungsmail der Reservierung mit weiteren Infos. Verbindlich ist die Anmeldung mit Eingang des Selbstkostenanteils.

Stornierungsbedingungen



Bei Stornierung bis zu 14 Tagen vor Seminarbeginn erstatten wir 50% der Kosten. Bei einer späteren Stornierung werden 20% erstattet. Sollte das Seminar ausfallen (z. B. wegen COVID) erhältst du natürlich den geleisteten Betrag zurück.

Seminarleitung

Mo Bahla

ist Sänger, Schauspieler, Gründer und Leiter der Musikschule *Singliebe – Coaching für deine Stimme*. Er coacht verschiedene Musiker*innen und verfügt über mehr als 15 Jahre Bühnen- und Gesangslehrererfahrung.



Dr. Kristin Langmann

singt solo nur im stillen Kämmerlein. Als systemische Beraterin, Psychologin und Coach begleitet sie den Coaching-Part im Seminar. Seit 2018 leitet sie die MatKat-Stiftung.