

## Biographien der Workshoplehrer:

**Margaretha Bessel** (Sopran) gibt Konzerte, Vorträge und Seminare in Europa und in den USA. Sie studierte an der MHS Frankfurt, der MHS Karlsruhe und von 1996 bis 2008 in New York City beim Pionier des funktionalen Stimmtrainings Cornelius L. Reid (Autor von Bel Canto; The Free Voice u.v.m.) und seit 2009 bei Donna Reid. Margaretha ist dipl. Gesangspädagogin, Konzertsängerin, cert. "Energy-Therapist" und Senior Teacher im Essence Training (Jaffe/ Davidson), NLP-Master, Hypnotiseurin für System23, Bipolare Atem-Lehrerin sowie Autorin von "Deine ENERGIE in AKTION" (AMRA). Neben großem klassischem Repertoire machte sie sich mit Cross-Over wie **Frl. Gigerlette & Herr Bombardil**, **Männer-Haar-Allergie** und **New York! New York!** einen Namen. [www.Margaretha-Bessel.de](http://www.Margaretha-Bessel.de)

**Gary Norden** (New York) gibt Konzerte, Workshops und Liederabende sowohl in den USA - u.a. für das Weiße Haus und für Prince Andrew, Duke of York - als auch in Europa. Er unterhält ein privates Studio im Upper West End, spielte mit Amici Cantanti verschiedene CDs ein, und arbeitete u.a. mit den Schauspielern und 'Academy Award' Gewinner Olympia Dukakis und Kevin Kline. Er ist Fakultätsmitglied der "Columbia University", des "The Actor's Studio of The School of Dramatic Art" und der "School of Vocal Studies for the Chataqua Institute".

**Wolfgang Schaub-Niederdraeing** ist Sportwissenschaftler, Kinesiologe und geschult in weiteren ganzheitlichen Methoden. Im Workshop stellt er über die Körperarbeit fest, auf welchen Ebenen - strukturell, muskulär, organisch, emotional, energetisch, seelisch - Kräfte gebunden sind. Dabei hilft die Angewandte Kinesiologie dem Körpersystem beim Auflösen des Kampf/ Flucht- Reflexmusters und stellt so viel wie möglich der eigenen Lebensenergie neu zur Verfügung. Dies geschieht durch das Arbeiten an physischen Symptomen, Aufdecken von einschränkenden Glaubenssätzen und Verhaltensmuster sowie durch Erkennen und Annehmen von Emotionen. Wolfgang Schaub hat 2 Kinder und arbeitet in eigener Praxis in Frankfurt/Main. [www.Kinesiologie-am-Park.de](http://www.Kinesiologie-am-Park.de)

### Anmeldung bei Margaretha Bessel:

Tel. +49 (0)69 - 978 40 225 Mail@MargarethaBessel.de

Bankverbindung: Margaretha Bessel, Stichwort:

**Free Your Voice Workshop 18.-21.10.2018 aktiv/passiv**

Frankf. Volksbank IBAN DE75501900006000704154

### Kosten für Aktive Teilnahme (auf 8 TN begrenzt!):

**€ 350,- für gesamten Kurs**

Einzel gebuchte Tage kosten je € 130,- (2 Tage = € 260,-)

Die verbindliche Reservierung eines aktiven Platzes erfolgt **erst** durch die Anzahlung von € 130,-. Geben Sie bitte an, wieviele Tage Sie teilnehmen möchten. Die gesamte Kursgebühr bitte bis eine Woche **vor** Kursbeginn begleichen.

### Kosten für Passive Teilnahme:

**Passive Teilnahme alle 3 Tage: € 45. 1 Tag € 15. Für Melodiven, BDG- und FTKB-Mitglieder kostenlos.**

Passive nehmen an Gruppenübungen, an den „Fragen & Antworten“, an Ensemblearbeit sowie am Konzert aktiv teil.



**Zeit und Ort:** Donnerstagabend: 19 bis 21:30 Uhr, Freitag bis Sonntag: jeweils 10 bis 19 Uhr. Konzert am Sonntag 19:30 Uhr. Kursort: „Free Your Voice Institut“, Ludwig-Reinheimer-Str. 2 60439 Frankfurt-Heddernheim.

### Workshopinhalte für Aktive Teilnehmer:

Täglich Einzelunterricht in Funktionaler Stimmbildung nach C.L. Reid, Diagnose von und Arbeit an Blockaden, Literatur-Coaching sowie Repertoireklasse und Energy Balancing. Drei bis vier Stücke aus Klassik (Lied, Arie, Oratorium) und/oder Musical, Schlager, Chanson, Jazz **auswendig (!)** vorbereiten.

# Free Your Voice... & Sing Your Song!

## 18.-21. Okt. 2018 in Frankfurt/Main



Gesangsworkshop  
Performance-Training  
Energy-Balancing

## “Free Your Voice... & Sing your Song!”

Dieser Workshop ist für Alle, die sich auf eine Aufnahmeprüfung, einen Auftritt oder ein Konzert vorbereiten möchten oder sich zutrauen, mit ihrem Gesang vor ein Publikum zu treten. In geschütztem Rahmen trainieren wir die Vortragssituation, um dann im Abschlusskonzert die Resultate zu präsentieren.

Jeder Künstler, jede Künstlerin sehnt sich danach, im FLOW zu sein. Wir möchten unser Potential voll ausschöpfen und es ausdrücken. Als SängerIn tun wir dies über die Musik und unsere Stimme. Doch wer kennt nicht diesen Moment, in dem unsere Stimme, unsere Psyche und unser Körper uns einen Strich durch die Rechnung machten? Diese eine Situation, in der wir uns trotz guter Vorbereitung plötzlich nicht optimal präsentieren, nicht klar, nicht kraftvoll oder einfach nicht “schön und bewegend” singen konnten?

### Hier kommt die “Free Your Voice“- Methode ins Spiel:

Durch bewussteres Hören auf objektive Parameter - Vokalklang, Vibrato, Tonhöhe und Klangqualität, trainieren wir nicht nur unsere Stimme, sondern befreien uns selbst aus der Abhängigkeit von einer Beurteilung von außen. Wenn das Vertrauen in die eigene Musikalität und das Umsetzen dieser in die gewünschten Klänge wächst, wird Lampenfieber wieder zur unterstützenden Kraft, statt uns zu blockieren.

Es gibt übrigens keine Einschränkungen in der Wahl des Genre: von Klassik (Oper, Operette, Lied) bis Jazz, Chanson, und Pop. Durch das „System of De-control“ kräftigen wir außerdem ganz direkt das Zusammenspiel der Stimmmechanismen, um spontan gesündere Klänge zu erzeugen. Das Energy Balancing unterstützt den „FLOW“ beim Singen und in der Vorbereitung.

## Kreativer FLOW und FREUDE beim Singen!

### Stundenplan für Donnerstag:

19.00 - 21.30 **Vorsingen aller (!) „Aktiven“ SängerInnen.**  
Vorträge mit **Übungen:** Margaretha Bessel über das ‚Bel Canto‘ Stimmtraining und über Energy Balancing, sowie Wolfgang Schaub und Gary Norden über ihre Arbeitsmethoden.



### Stundenplan für Freitag, Samstag und Sonntag:

10.00 - 10.30 Singen & Übungen für Alle  
10.30 - 11.50 Einzel-Stimmbildung mit Margaretha Bessel.  
Offen für Zuhörer. Körperarbeit mit Wolfgang Schaub. Korrepetition mit Gary Norden  
12.10 - 13.30 Literaturklasse für “Aktive TN” mit Margaretha und Korrepetitor Gary Norden  
13.30 - 15.00 **Mittagspause**  
15.00 - 15.30 Fragen & Antworten; Übungen für Alle  
15.30 - 18.30 siehe Vormittag: Einzelarbeit mit Bessel, Schaub & Norden sowie Literaturklasse.  
18.30 - 19.00 **Gemeinsamer Abschluss**

**Mehr Informationen über Margaretha Bessel, ihre Seminare und Konzerte finden Sie auf: [www.Margaretha-Bessel.de](http://www.Margaretha-Bessel.de)**

Besuchen Sie auch Margarethas Blog mit Fotos vom letzten Workshop-Abschlusskonzert, interessanten Artikeln, Übungen und einer Literaturliste zum Thema „Stimme und Bewusstsein“: <http://freethevoice.wordpress.com/>

**Sonntagabend ist das Abschlusskonzert der Workshop-Teilnehmer. Zuhörer sind dazu herzlich eingeladen!**

Das Konzert mit anschließendem Umtrunk und gemeinsamen Singen findet im Gemeinde-Saal der Ev. Thomasgemeinde, Hedderheimer Kirchstr.5 in Frankfurt-Heddernheim um 19:30 Uhr statt.

## Eintritt zum Konzert ist frei.



Glückliche Teilnehmer und erleichterte Dozenten (!) nach gelungenem Abschlusskonzert