



## STAAP aktuell



*Irene Bucheli (Leitung)*

*Arbeiten in Dreiergruppen*

### Rückblick Trainertreffen März 2022

Unter der kompetenten Leitung von Irène Bucheli durften wir einen bereichernden Tag erleben. Nach einem umfassenden Einstieg, unter anderem mit der Schaukelübung, arbeiteten wir in Dreiergruppen mit dem bereitgelegten Material. Themen waren das Abspinnen mit Jongliertüchern, die eutone Körperspannung mit Pfauenfedern, Übungen mit dem Impander und ein Einstieg ins Jodeln. Nach dem Mittagessen gab uns Irène einen filmisch festgehaltenen Einblick in ihr Schaffen mit einem ihrer Klienten. Besonders toll war die Mischung der zehnköpfigen Gruppe aus erfahrenen Trainerinnen bzw. erfahrenem Trainer und Trainerinnen in Ausbildung.

### Agenda

04. Mai 2022	Wirkungsvoll sprechen 2	S. 2
07. Mai 2022	Singen nach Herzenslust	S. 2
25. Mai 2022	Wenn die Stimme stimmt, stimmt ´s	S. 2
ab Mai 2022	AAP-Einführungskurse	S. 3
25. Juni 2022	Sprechen - Stimme - Ausdruck	S. 3
ab 11. Juli 2022	Singwoche am Bielersee	S. 4
ab September 2022	CAS Stimme und Sprechen	S. 4
17. September 2022	Gastkurs mit Uwe Schürmann (D, Dortmund)	S. 5
ab 11. Oktober 2022	Singwoche am Bodensee	S. 5



## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

### Wirkungsvoll sprechen 2

Dieser Kurs ist für alle offen, die AAP bereits kennen (z.B. durch den Einführungskurs «Wirkungsvoll sprechen 1» oder über irgend ein anderes Angebot) und das Gelernte vertiefen möchten.

**Leitung:** Caroline Steffen und Ueli Kilchhofer

**Ort:** Luzern

**Datum:** Mittwoch, 04. Mai 2022

**Zeit:** 13:30 – 17:30 Uhr

**Anmeldung und weitere Informationen:**

[caroline.steffen@phlu.ch](mailto:caroline.steffen@phlu.ch) oder [info@kilchhofer.com](mailto:info@kilchhofer.com)

### Singen nach Herzenslust

Singen betrifft den ganzen Menschen. Singen ist gesund. Mit gezielten Übungen entdecken Sie spielerisch den Reichtum Ihrer Singstimme. Sie gewinnt an Kraft und Ausdauer; Atem- und Körperarbeit fördern Ihre Gesamtkonstitution. Mit dem gemeinsamen Singen von Liedern aus aller Welt und verschiedenen Epochen wecken wir die Lust am Singen und erweitern unsere künstlerische Ausdrucksfähigkeit.

**Leitung:** Caroline Steffen

**Ort:** Luzern, «Spitalmühle» am Pilatusplatz

**Datum:** Samstag, 07. Mai 2022

**Zeit:** 14:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung und weitere Informationen:** [csteffen@gmx.ch](mailto:csteffen@gmx.ch) / 041 310 19 91

### Wenn die Stimme stimmt, stimmt´s

Stimmarbeit ist ein Zugang zu höherer Belastbarkeit im Alltag. Sie stärkt das Selbstwertgefühl und beflügelt Körper Seele und Geist.

Was wird trainiert: der gesunde Stimmgebrauch im Sitzen, Stehen und Gehen beim Sprechen und Singen - die plastische Artikulation, verbunden mit Körperresonanz - die Muskulatur der Stimme rund um den Kehlkopf in Bezug zur Wirbelsäule - die stimmliche Selbstfürsorge mit feinem Tönen durch Knochen, Gelenke und Körperräume als Selbstberuhigung - das spielerische Bewegen, Balancieren, Schaukeln sowie Lachen und Jauchzen, um das übermüdete Zwerchfell aus der Reserve zu locken und wieder in Schwingung, in den Eigenrhythmus zu bringen.

Zwei Konzepte kommen dabei zur Anwendung: Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer /Muhar und die Funktionelle Entspannung (FE) nach Marianne Fuchs.

**Leitung:** Irene Bucheli – Zemp

**Ort:** Eschenbachstrasse 13, 6023 Rothenburg

**Datum:** Samstag, 15. Jan., 12. Feb., 19. März, 9. April und 28. Mai 2022

**Zeit:** jeweils 09:30 – 17:00 Uhr

**Anmeldung und weitere Informationen:** [www.buchelly.ch](http://www.buchelly.ch) / 041 280 66 65.



## AAP Einführungskurse

Nach diesem dreistündigen Basis-Einführungskurs wissen Sie, was das Konzept der AAP (Atemrhythmisch Angepasste Phonation) beinhaltet und haben erste grundlegende Zusammenhänge für ein erfolgreiches Sprechen erkannt und erlebt.

Diese Einführungskurse finden jeweils an verschiedenen Orten in der Schweiz statt und garantieren eine individuelle Arbeit in der Kleingruppe (max. 3 Personen).

**Dicken:** Donnerstag, 19. Mai, 23. Juni, 30. Juni 2022

**Zeit:** jeweils 08:30 – 11:30 Uhr

**Info und Anmeldung:** Catrina Gaudenz; [catrinagaudenz@yahoo.de](mailto:catrinagaudenz@yahoo.de)

**Dübendorf:** Mittwoch, 04. Mai, 29. Juni, 31. August 2022

**Zeit:** jeweils 17:30 – 19:30 Uhr

**Info und Anmeldung:** Miriam Fahrni; [info@personare.ch](mailto:info@personare.ch)

**Luzern:** Mittwoch 04. Mai, 08. Juni, 29. Juni 2022

**Zeit:** jeweils 14.00 – 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung

**Info und Anmeldung:** Caroline Steffen; [caroline.steffen@phlu.ch](mailto:caroline.steffen@phlu.ch)

## Sprechen – Stimme – Ausdruck Übungstagung STAAP

Die öffentliche Übungstagung von STAAP dient einerseits dazu, Interessierten die physiologische Art der Stimmgebung beim Sprechen und Singen theoretisch und praktisch näher zu bringen und lädt andererseits erfahrene Fachleute dazu ein, ihr Wissen rund um die Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar zu teilen, zu reflektieren und mit gezielten Fragen weiterzuentwickeln.

**Leitung:** Irene Bucheli, Christian Sprecher, Odette Bichler

**Ort:** PH Luzern Sentimatt, Sentimattstrasse 1, 6003 Luzern

**Datum:** Samstag, 25. Juni 2022

**Zeit:** 10:00 – 16:00 Uhr

**Kosten:** CHF 50.- für Nicht-Mitglieder / CHF 30.- für STAAP-Mitglieder

**Anmeldung:** bis 18. Juni 2022 an [info@staap.ch](mailto:info@staap.ch)



## Singwoche am Bielersee

Und jetzt erst recht: nach den Wochen des Rückzugs freuen wir uns umso mehr, wieder die Gemeinschaft zu erleben. Einfach singen, einfach geniessen und entstehen lassen, was entsteht. Wir üben und singen einfache und mittelschwere, drei- bis fünfstimmige Lieder aus verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Stilrichtungen. Ausführliches Einsingen, integrierte Stimmübungen und freie Zeit am, im und auf dem See gehören ebenso zum Programm. Das idyllisch gelegene Ligerz am Bielersee ist ein idealer Ort für Aktivurlaub und das klingende Haus ist optimal für musikalische Tätigkeiten konzipiert.

**Leitung:** Ueli Kilchhofer

**Ort:** Aarbergerhus in Ligerz (das klingende Haus)

**Datum:** 11. – 16. Juli 2022

**Anmeldung und weitere Informationen:** [www.kilchhofer.com](http://www.kilchhofer.com) / 079 278 04 42

## CAS Zertifikatsstudiengang Stimme und Sprechen

Auch dieses Jahr steht der CAS Stimme und Sprechen wieder im Weiterbildungsprogramm der PH Luzern. Der Studiengang dauert zwei Semester und richtet sich an Personen, die beruflich viel und gut sprechen müssen und die ihren persönlichen Auftritt optimieren wollen. Bei erfolgreichem Abschluss des CAS Stimme und Sprechen wird das Zertifikat mit dem Titel «Certificate of Advanced Studies Pädagogische Hochschule Luzern in Stimme und Sprechen» mit 10 CP nach ECTS verliehen.

Durchführung an 7 Wochenenden 02./03. Sept.; 21./22. Okt.; 11./12. Nov.; 02./03. Dez. 2022 und 24./25. Feb. 17./18. März; 12./13. Mai 2023. Die Präsenzveranstaltungen finden jeweils am Freitag von 13.30 - 18:30 und am Samstag von 09:00 - 12:30 und 14:00 - 17:30 statt. Dazu kommen die Arbeit in Lerngruppen und das selbständige Training und Lernen.

Die Präsenzveranstaltungen finden jeweils am Freitag von 13.30 - 18:30 und am Samstag von 09:00 - 12:30 und 14:00 - 17:30 statt. Dazu kommen die Arbeit in Lerngruppen und das selbständige Training und Lernen.

**Leitung des Lehrgangs:** Caroline Steffen, Dozentin PH Luzern

**Durchführungsort:** Pädagogische Hochschule PH Luzern

### Weitere Dozentinnen und Dozenten:

Kathrin Brühlhart Corbat: Theaterpädagogin, Schauspielerin

Ueli Kilchhofer: Psychologe, Trainer für angewandte Kommunikation

Emanuel Nay: Gebärdensprachlehrer

Marcella Reinertshofer-Beck: Logopädin, Sprecherzieherin

Salome Zwicky: Spezialärztin FMH für Ohren-Nasen-Halskrankheiten, speziell Phoniatrie

### Weitere Informationen und Anmeldung:

<https://www.phlu.ch/weiterbildung/studiengaenge/59639/83637/cas-stimme-und-sprechen.html>



## Gastkurs mit Uwe Schürmann

**Leitung:** Uwe Schürmann, langjähriger Mitarbeiter von Horst Coblenzer, Lehrlogopäde, Sprecherzieher, Moderator, Rezitator, Sänger und Buchautor von Büchern wie «Mit Sprechen bewegen» [www.schuermann.li](http://www.schuermann.li)

**Ort:** Spitalmühle Luzern, Mühlebachweg 10, 6000 Luzern

**Datum:** Samstag, 17. September 2022, 09:30 – 17:00 Uhr

*Weitere Informationen zum Kurs folgen.*

## Singwoche am Bodensee: Singen im Ensemble

Nicht im grossen Chor und auch nicht ganz allein - in etwa so lässt sich das Singen im Ensemble beschreiben. Pro Register (Sopran, Alt, Tenor, Bass) hat es maximal 4 Plätze. Wir singen ca. 10 Lieder aus verschiedenen Stilrichtungen, alle a cappella. Die Teilnehmenden erhalten rechtzeitig alle Unterlagen (Partituren und CD) und können sich so individuell vorbereiten. Im wunderschönen Schlosshotel Wartegg haben wir dann genügend Zeit, an Interpretation und Klang zu arbeiten, so dass das Programm an zwei Konzerten am Ende der Woche aufgeführt werden kann.

**Leitung:** Ueli Kilchhofer

**Ort:** Schlosshotel Wartegg, Rorschacherberg (Abschlusskonzert in Bern)

**Datum:** Dienstag, 11. Oktober (Mittagessen) bis Samstag, 15. Oktober 2021

**Anmeldung bis 30. Juni 2022 und weitere Informationen:**

[www.kilchhofer.com](http://www.kilchhofer.com) / 079 278 04 42

