

STIMME WAHRNEHMUNG KLANG



Insightvoice Stimmtraining

Johanna Schuh

STIMME • WAHRNEHMUNG • KLANG

Insightvoice Stimmtraining

von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von

Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan Innenschau
Stimme & Gesang
Insightvoice

&

GRATIS DOWNLOADS



STIMME • WAHRNEHMUNG • KLANG

Insightvoice Stimmtraining

von Johanna Schuh

Inhalt

Insightvoice Training für Stimme und Gesang	Seite 4
Welche Menschen kommen zum Stimmtraining?	Seite 5
Stimme und Naikan	Seite 5
Schrecklich schöne Töne	Seite 6
Sanfte Töne	Seite 6
Instrument Körper	Seite 6
Über die Haltung	Seite 7
Gähnen	Seite 8
Körperbewusstsein	Seite 8
Bauchpower	Seite 9
Die Stimme und der Hals	Seite 9
Überzeugungskraft	Seite 10
Gehört werden	Seite 10
Leichtigkeit	Seite 11
Die Geschichte vom ööööh	Seite 12
Unmittelbare Erfahrung	Seite 12
Der heilsame Klang	Seite 13
Kurzbeschreibung der Autorin Johanna Schuh	Seite 13

STIMME • WAHRNEHMUNG • KLANG

Insightvoice Stimmtraining

von Johanna Schuh

Die Kommunikation zwischen Innen und Außen ist für mich das Wesentlichste in Ausdruck und Stimme: Diese Verbindung ist es, die uns berührt, unabhängig von der musikalischen Stilrichtung oder den gesprochenen Inhalten.

Insight - Was ist in mir, wie funktioniere ich?

Voice - Was will ich ausdrücken und wie mache ich das?

Wir möchten authentischen Klang hören.

Wir möchten authentische Menschen sein.

Wir möchten tief berührt werden.

Im **Insightvoice Training für Stimme und Gesang** geht es um:

Wahrnehmung des eigenen Klangkörpers

Erforschung und Training der eigenen Stimme

Bewusstsein für Energie und Raum

Hier gilt es Stabilität zu finden, auf deren Basis die Stimme getragen wird. Es geht um den Fluss von Atem, Energie und Stimme.

Lockerungsübungen, Wahrnehmungstraining, Stimmübungen und das Vermitteln eines Grundverständnisses darüber, wie Stimme funktioniert, bilden die Basis des Stimmtrainings.

Es geht um die Vermittlung von Grundlagenwissen:

Wie entsteht Klangraum?

Wo werden Klang und Ton in Körper und Bewusstsein gebildet?

Welche Körperachsen und Verbindungen tragen die Stimme?

Gleichzeitig gibt es für jeden Menschen ganz individuelle Zugänge zur Stimme, die wir gemeinsam erforschen. Singen macht Freude! Singen ist eine spannende und abwechslungsreiche Entdeckungsreise.

Was will ich ausdrücken und wie mache ich das?

Die Freude am Klingen und Tönen entsteht ganz von selbst!

Durch Insightvoice Stimmtraining können wir facettenreicher werden, was die Lebendigkeit der Stimme beim Singen und beim Sprechen nur stärken kann!

Welche Menschen kommen zum Stimmtraining?

“Ich möchte meine Stimme besser kennenlernen und Kontakt zu meinen inneren Potentialen bekommen.” Das ist die Grundmotivation der Menschen, die zu mir zur Stimmarbeit kommen.

Häufig geht es darum, sich mehr zu trauen oder unangenehme Vorerfahrungen rund ums Singen oder Präsentieren zu überwinden – auf die eine oder andere Weise kommt man immer mit seinen eigenen Mustern und Gewohnheiten in Berührung.

Meist beginnt es mit einer kostenlosen Schnupperstunde – und bereits hier ist klar: Es geht um Erleben und Forschen mit vielen positiven Überraschungen und großem Spaß. Schon in der ersten Schnupperstunde gibt es die ersten Aha-Erlebnisse: “Unglaublich – SO kann meine Stimme klingen?!” Ja, so raumfüllend und wohltönend kann mit Hilfe von einigen kleinen Tipps die Stimme klingen.

Das ist es, worüber ich mich in der Stimmarbeit jedes Mal sehr freue: Es geht so schnell, dass Menschen Erfolgserlebnisse haben, mit sich selbst sehr direkt in Berührung gehen und dabei Potentiale zum Vorschein und zum Erklingen kommen. Und sie sind selbst so überrascht davon, dass sie dieses Potential in sich tragen und entfalten können.

Stimme und Naikan

Immer wieder werde ich gefragt, ob mein Stimmunterricht mit Naikan in Verbindung steht. Die Antwort ist, dass Naikan meine Art des Stimmtrainings beeinflusst, weil ich die Verbindung von Innen und Außen betone. Es singt oder spricht zwar der Körper, aber unsere Innenwelt muss ebenfalls geschult und eingesetzt werden. Im Gesangsunterricht lege ich großen Wert auf Wahrnehmungstraining, selbstverständlich gibt es Übungen und Technik für Körper und Stimme.

Wer tiefere Dimensionen erforschen möchte, kann die Kombination zwischen Naikan und Stimme in einer Woche Naikan in Kombination mit meditativem Singen erfahren: Durch Naikan kommen wir sehr intensiv mit uns in Kontakt, wir werden vollständiger und authentischer.

Musik hören bedeutet, dass die Klänge Facetten in uns zum Schwingen bringen, wir sind in unserem Inneren berührt.

Musik machen bedeutet, Verbindung zum eigenen inneren Erleben aufzunehmen und sich über das Instrument, die Stimme auszudrücken.

Schrecklich schöne Töne

Wir möchten immer schöne, wohlklingende und richtige Töne produzieren: Das ist ein großes Dilemma bei der Beschäftigung mit der Stimme und dem Singen. Häufig nimmt dieser Wille, schön und raumfüllend zu klingen, keine Rücksicht auf die körperliche oder innere Befindlichkeit.

Und damit beginnen viele Probleme. Denn diese Einstellung bringt ein inneres oder ein körperliches Ungleichgewicht mit sich. Vielleicht können wir dieses Ungleichgewicht noch einige Zeit kompensieren, aber irgendwann bricht die Stimme, wird unsicher, heiser, überbelastet.

Meine Gesangschülerinnen sind anfangs irritiert, wenn ich sie ermutige zu seufzen, zu stöhnen, eigenwillige und eigenartige Töne NICHT zu unterdrücken, sondern ganz bewusst zuzulassen, mehr noch: sie ganz bewusst wahrzunehmen.

Warum muss (ja, man MUSS!) man sich mit den hässlichen, falschen, schrecklich klingenden Tönen befassen?

Ganz einfach: Weil wir nur dann unser volles Potenzial ausschöpfen können, wenn wir alle Schrägheiten und Feinheiten an uns kennen. Erst dann können wir bewusst trainieren, eine bestimmte Klangqualität zu deaktivieren oder zu aktivieren.

Das gilt nicht nur für den Klang der eigenen Stimme, sondern in gleicher Weise für die eigene Persönlichkeit, das eigene Sein. Erst wenn wir unsere schönen und schrecklichen Seiten kennen, können wir sie ganz bewusst beeinflussen.

Sanfte Töne

Dies ist ein Plädoyer für die sanften Töne: Erleben Sie sich ganz bewusst als Klangkörper. Nehmen Sie wahr, was sich eigentlich in Körper und Energie tut, wenn Sie die Stimme zum Klingen bringen.

Setzen Sie die Stimme so ein, als würde der Ton Sie innerlich streicheln. Seien Sie sanft zu sich. Erwarten Sie keine Perfektion von Ihrer Stimme. Das gilt für Singen und Sprechen. Dann können Sie Momente der großen Intensität im Klang erleben.

Instrument Körper

Die Stimme zu erheben bedeutet, dass der gesamte Körper im Einsatz ist: der Körper ist Instrument.

Deshalb sind Lockerungs- und Entspannungsübungen für den gesamten Körper gut, wenn man die Stimme für das Singen oder Sprechen einsetzen möchte. Mit einer überspannten Saite kann eine Gitarre nicht klingen. Mit einem verspannten Körper können Atem und Klang nicht frei fließen. So einfach ist das.

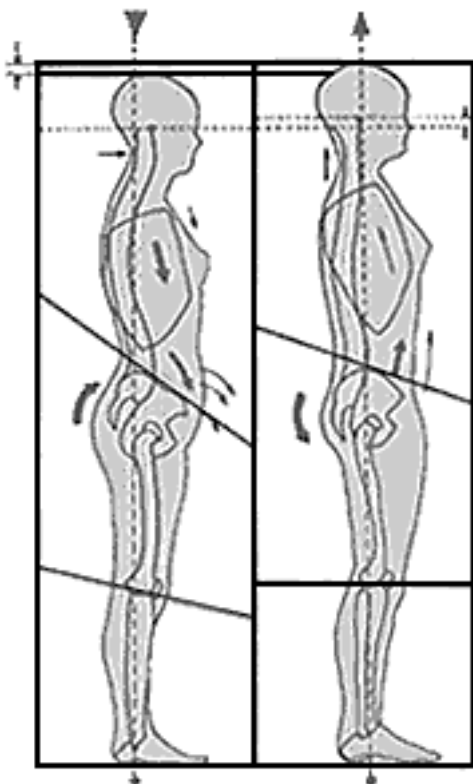
Warum aber ist es nützlich zu lernen, wie man Spannung im Körper aufbaut? Was bringt das beim Singen und Sprechen?

Eine Antwort liegt auf der Hand: Konditionstraining ist sehr nützlich für alle Aktivitäten, bei denen man über längere Zeit im Einsatz ist.

Die zweite Antwort liegt in der Stimmbildung: Die Stimme wird getragen vom Atem. Der Fluss des Atems wird durch die Spannung im Körper gesteuert. Wenn ich den Atem länger halten möchte, dann muss ich die Muskelspannung im Körper verändern. Damit ich den Atem flexibler einsetzen kann, trainiere ich gezielt, wie und wo ich Muskeln an- und entspannen kann. Je besser ich mein Instrument, meinen Körper, kenne, desto variantenreicher kann ich spielen.

Über die Haltung

Spricht man über Haltung, dann muss man fragen: Geht es um die Körperhaltung oder um die innere Haltung? Denn sowohl Körper als auch Innenleben haben großen Einfluss auf Präsenz und Stimme.



Bei der Körperhaltung ist die aufrechte Wirbelsäule der Schlüssel. Denn eine aufrechte Wirbelsäule bietet Stabilität im Körper und Flexibilität für die Atmung.

Nicht selten muss man zuerst gewohnte Fehlhaltungen und Verspannungen erkennen und langsam zurück in eine natürliche aufrechte Haltung finden. Das beginnt bereits bei den Beinen: Niemals die Knie ganz durchstrecken, das sagen schon die alten fernöstlichen Kampfkünste. Wenn die Knie durchgestreckt sind, dann verspannen sich die Muskeln der Wirbelsäule im Kreuz und die Verspannung setzt sich bis nach oben zum Kopf fort.

Eine aufrechte Wirbelsäule ist nicht nur wesentlich für den Einsatz der Stimme, sondern auch für innere Ruhe.

Gähnen

Im Stimmtraining ermuntere ich immer dazu, das Gähnen niemals zu unterdrücken. Leider ist es in unserer Kultur so, dass Gähnen als Zeichen der Langeweile gilt und unerwünscht ist. Schade, denn das Gähnen bewirkt, dass Atem und Körper in Bewegung gehen. Die Wissenschaft hat noch nicht eindeutig geklärt, wozu das Gähnen dient. Vermutlich ist zu wenig Sauerstoff im Blut, woraufhin der Körper mit Sauerstoffzufuhr reagiert: Gähnen!

Gähnen ist ein hilfreiches Werkzeug für die Stimme. Warum?

Klar, der Atem kommt in Gang. Mehr noch: Beim Gähnen geht nicht nur der Mund auf, sondern es weitet sich auch der innere Mundraum. Der weiche Gaumen (das sogenannte „Gaumensegel“) wölbt sich nach oben und der Kehlkopf geht nach unten. Genau diese innere Weite im hinteren Bereich des Mundraums lässt einen vollen, wohlklingenden Ton entstehen.

Das Gähnen im Stimmtraining ist dazu da, um ein Gefühl für den weiten Mundraum zu bekommen. Die extreme Weite des Gähnens kann man beim gezielten Einsatz der Stimme nicht gebrauchen, denn auf diese Weise kann man keinen kontrollierten Ton erzeugen und man bringt keine klare Aussprache zustande. Es gilt herauszufinden, wie viel Weite für den Klang notwendig ist. In diesem Sinne: Gähnen mit Ton!

Körperbewusstsein

Am Anfang jeder Einzelstunde Stimmtraining steht bei mir: Körperlockerung. Ganz einfache Übungen – schütteln, drehen, dehnen – sind für jeden Menschen gut durchführbar und schaffen die Möglichkeit:

1. Spannungen im Körper zu lockern – wichtig für die Atmung und die Stimme,
2. inneren Ballast und die Last des Tages abzuwerfen,
3. das Bewusstsein für den Körper und die eigene Befindlichkeit zu schulen.

Warum ist Körperbewusstsein überhaupt wichtig?

Es dient dazu, um die aktuelle Befindlichkeit feststellen zu können. Erst wenn wir wahrnehmen, wie es jetzt gerade ist, wo es zwickt und wo es locker ist, wo ich schwach bin und wo stark – erst dann kann ich all das mit einbeziehen und MIT diesen Vorteilen und Einschränkungen arbeiten anstatt dagegen.

Allzu oft denken und handeln wir nach einem Leistungsanspruch: SO soll es klingen, SO muss ich atmen, SO muss mein Körper tun ... Wir zwingen uns in eine bestimmte

Haltung oder Technik. Ich denke nicht, dass es so funktionieren kann. Ich bin der Überzeugung, dass man achtsam mit sich umgehen sollte und mit all seinen Eigenarten und dem, was gerade jetzt angesagt ist, einen Umgang finden sollte. Dafür dient das eigene Körperbewusstsein als Grundlage.

Bauchpower

Alle, die zum Stimmtraining zu mir kommen, wissen es: Ohne die Kraft im Bauch geht gar nichts. Für die Stimme ist die Stabilität des Atems ein wichtiger Faktor. Damit der Atem fließen kann und vor allem: gesteuert werden kann, braucht es Bauchmuskulatur.

Um die Bauchpower - wie ich sie gerne nenne - zu trainieren, gibt es ganz einfache Übungen.

Übung Nr. 1: Lachen! Und zwar am besten, bis man sich den Bauch vor Lachen hält :-)

Übung Nr. 2: sch-sch-sch-sch - wie ein Kind, das einen Zug nachahmt. Der Bauch soll so richtig sichtbar "hüpfen" - und zwar vor allem seitlich in den Flanken

Übung Nr. 3: ssssssssssssss - wie ein Luftballon, dem ganz langsam die Luft entweicht, ausatmen. So lange, bis keine Luft mehr da ist, dann muss man automatisch ganz tief in den Bauch einatmen. Und wieder: ssssssssssss

Alles, was die Bauchmuskeln stärkt, ist für den Einsatz der Stimme hilfreich. Denn sie können den für die Stimme wichtigsten Muskel überhaupt beeinflussen: das Zwerchfell.

Das Zwerchfell ist der zentrale Atemmuskel. Er trennt den Ober- und Unterbauch voneinander. Wenn wir einatmen, geht das Zwerchfell nach unten, damit in den Lungen Platz für die Luft ist, und der Bauch geht raus, weil die inneren Organe nach unten ausweichen müssen. Wenn wir ausatmen, wölbt sich das Zwerchfell nach oben, der Bauch wird flach. Das Zwerchfell funktioniert weitgehend willensunabhängig - schließlich muss die Atmung immer automatisch funktionieren. Man kann das Zwerchfell allerdings auch willentlich beeinflussen - und dafür braucht es die Bauchmuskulatur.

Die Stimme und der Hals

Wo ist der Sitz der Stimme? Häufig lautet die Antwort: Im Hals, bei den Stimmbändern, beim Kehlkopf.

Falsch. Stimmbänder und Kehlkopf sind zwar wesentlich an der Erzeugung des Tones beteiligt, aber man kann sie kaum willentlich betätigen: Sie funktionieren weitgehend von ganz allein, sobald genug Atemfluss vom Körper bereit gestellt wird.

Weil wir aber denken, die Stimme im Hals regulieren zu müssen, passiert vorwiegend eines: Verspannung. Jede Verspannung bringt sofort den Ton ins Wanken, man kompensiert irgendwo, es folgt Verspannung ... Das ist einer der Gründe, warum eine Entspannung des Körpers für das Singen und Sprechen wichtig ist.

Entspannung – oder besser formuliert: eine Wohlspannung des Körpers ist grundlegend für den Einsatz der Stimme, damit der Atemkanal völlig frei werden kann. Denn der freie Fluss des Atems ermöglicht einen ungehinderten Klang der Stimme. Ein durchlässiger Körper ermöglicht uns, ganz bewusst Impulse zur Steuerung der Stimme zu setzen. Das funktioniert eben am besten, wenn man alle Muskeln frei betätigen kann, ohne zuerst Verspannungen überwinden zu müssen.

Die Basis für die Stimme sind Entspannung und Durchlässigkeit des gesamten Körpers. Nur wenn Atem und Energie fließen können, dann, ja, dann fließt auch der Klang. Damit überhaupt irgend etwas fließen kann, braucht es einen bewussten Impuls, der den Atem in Gang bringt, denn ohne Atem kein Ton.

Überzeugungskraft

Jeder Ton, jedes Wort, jede Geste bekommt nur dann Überzeugungskraft, wenn neben Sprech- bzw. Gesangstechnik die innere Haltung stimmt: Ich muss erstens genau wissen, was ich ausdrücken möchte. Zweitens muss ich die Entscheidung treffen, es auch wirklich nach außen zu bringen.

Das klingt einfach, ist es aber nicht. Allzu oft nehmen wir uns viel zu wenig Zeit oder Aufmerksamkeit um wahrzunehmen, was wir sagen wollen, welche Bedeutung wir geben möchten, welche Emotionen wir transportieren wollen.

Deshalb mache ich beim Stimm- und Gesangstraining Wahrnehmungsübungen. Sie schulen die Fähigkeit, in sich hinein zu hören und festzustellen, was jetzt im Moment gerade angesagt ist.

Die Wahrnehmung für die feinen inneren Vorgänge ist auch notwendig, um Unsicherheiten zu erkennen und zu überwinden, wenn es darum geht, uns wirklich nach außen zu zeigen und auszudrücken, was wir wollen. Auch wenn es schräg klingt: Es wird dann überzeugend, wenn wir es mit voller Kraft sagen oder singen!

Gehört werden

„Wenn ich meine Stimme so einsetze, wie Sie das sagen, dann hört mein Hund besser auf mich.“ Mit dieser Aussage überraschte mich eine Frau beim Stimmtraining.

Sie hat nur einfache Grundsätze beachtet, die sie von mir gelernt hatte: Die eigene Energie bei sich konzentrieren und den Impuls für den Stimmeinsatz aus dem Bauch heraus geben.

Um es präziser zu formulieren: Der Atem soll nicht flach bleiben, man sollte tief in den Bauch atmen. Der ganze Oberkörper kann für das Atmen eingesetzt werden, das bedeutet, dass die Bauchmuskulatur in Bewegung kommt. Seufzen Sie mal tief auf, dann wissen Sie, was ich meine. Der Stimmimpuls kommt nicht aus dem Hals, sondern durch den Atemimpuls aus dem Zwerchfell. Und: Sie müssen etwas sagen WOLLEN. Dann werden Sie auch gehört.

Klingt kompliziert? Ist es nicht. Die Grundprinzipien, wie man die Stimme körpergerecht und überzeugend einsetzt, sind einfach.

Warum also fällt es uns so schwer, die Stimme frei fließen zu lassen? Weil es Training braucht, um alte Gewohnheiten zu verändern. Sowohl körperliche Fehlhaltungen, emotionale Blockaden als auch Denkmuster können dem stimmlichen Ausdruck im Weg stehen. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Stimme auch immer ein Stück Selbsterfahrung. Jedenfalls faszinierend!

Laichtichkait

Wenn es um Stimme geht, dann kommt man um richtige und verständliche Aussprache nicht herum. Das Wort 'Leichtigkeit' beispielsweise spricht man laut Sprechtechnik als 'Laichtichkait' aus.

Probieren Sie es mal! Sie werden feststellen, dass ein geschriebenes 'ei' immer als 'ai' ausgesprochen wird. Zumindest ist es in der deutschen Sprache so.

Übrigens werden Zwielaute wie 'ei', 'au' etc. immer so ausgesprochen, dass die Betonung auf dem ersten Selbstlaut liegt. Im Alltagssprechtempo fällt es nicht weiter auf, aber wenn man einen Vortrag hält oder ein Lied singt, dann werden Betonungen zu einem wichtigen Stilmittel. Schließlich will man ja verstanden werden, oder?

'Laaaaaaaaaichtichkait' hört sich einfach viel angenehmer an als 'Laiiiiiiiiiichtichkait'.

Auch im Englischen gilt diese Ausspracheregeln. 'I did it my way' hört sich im Lied so an: 'aaaaai did it maaaaaaaai wäääääääi'.

Na, stellt sich bei Euch schon die Leichtigkeit beim Artikulieren der Zwielaute ein?

Die Geschichte vom ööööh

Im Einzelunterricht suche ich immer wieder nach Tonsequenzen, die genau in dem Moment für genau diesen Menschen passen. Ich überlegte also wieder mal, und während ich überlegte sagte ich "öööh" ... Tja, und sofort hat die Gesangschülerin das "öööh" übernommen und es als Stimmübung genutzt.

Die Situationskomik wiederum hat zur nächsten Übung geführt: Wir haben uns gebogen vor Lachen - und damit eine der effektivsten Übungen zum Bauchmuskeltraining praktiziert.

Ich persönlich kann mir nicht vorstellen, wie man beim Singen KEINEN Spaß haben kann. Sicher, es braucht eine ernsthafte Auseinandersetzung mit der Stimme, denn schließlich will man sie ja steuern und bewusst einsetzen können. Ausschließlich über Spielerei kann man das nicht erreichen. Doch ich finde, wenn man mit der eigenen Stimme (und dem eigenen Körper und überhaupt mit sich selbst) befreundet sein will, dann braucht es eine gute Portion Humor.

Unmittelbare Erfahrung

Ich: "Sing den Ton wirklich hinaus, mit Entschlossenheit. Nicht: Ich weiß nicht so recht, soll ich wirklich, oder nicht ..."

Sie: "Kannst du Gedanken lesen?"

Diese Frage in einer Einzelstunde Stimmtraining kam halb scherzhaft, halb besorgt. Nein, keine Sorge, ich kann nicht Gedanken lesen. Ich höre die Ton-Qualität und ich sehe die Körpersprache und kann erahnen, welche Absichten, Gedanken und Gefühle dahinter stehen und diesen Ton tragen. Das ist ja das Faszinierende an Stimme und Gesang: Man kann alles unmittelbar hörbar machen. Theoretisch ist das ja ganz klar. Auch, dass die anderen - die Profis - das können.

Indem ich als Stimmtrainerin Feedback gebe, machen die Menschen diese Erfahrung unmittelbar und ganz bewusst: Ihre eigene Stimme drückt tatsächlich etwas aus! Auf Basis dieser bewussten Erfahrung kann man lernen, das, was man ausdrücken möchte, ganz bewusst zu steuern. Jeder kann das!

Die einzige Voraussetzung ist: Interesse. Nur, wer es interessant und faszinierend findet, diese Bereiche zu erforschen, kann lernen, neue Klangqualitäten wahrzunehmen und einzusetzen.

Was beim Stimmtraining ganz besonders motivierend wirkt: Es gibt sofort ein Erfolgserlebnis. Unzählige Male höre ich ein erstauntes: "Das bin wirklich ich? Unglaublich,

dass so ein Ton aus mir raus kommt!" Lassen Sie sich von den eigenen Klängen bezaubern!

Der heilsame Klang

Im Stimmtraining beziehe ich immer das aktuelle Befinden mit ein. Nach dem Einstieg mit Körperlockerung, Wahrnehmungsschulung und Atemübung beginnt das Tönen. Spätestens bei diesen einfachen Stimmübungen stellt sich heraus, was an diesem Tag locker läuft und was weniger oder gar nicht gelingen will.

Dabei mache ich immer Mut, mit diesen Befindlichkeiten oder sogar Einschränkungen zu singen und nicht dagegen. Es geht um einen rücksichtsvollen Umgang mit sich selbst. Manchmal ist Stimmtraining an einem speziellen Tag gar nicht möglich. Dann geht es darum, dass ich einen Ton oder eine einfache Tonfolge finde, die diesem Menschen in diesem Augenblick gut tut. Weniger ist mehr. In solchen Momenten bin ich unendlich dankbar dafür, dass Klang so heilsam wirken kann.

Nein, ich bilde keine Profisänger aus. Es ist nicht einmal nötig, singen zu können. Einzige Voraussetzung für Insightvoice Stimmtraining ist, dass man die eigene Stimme entwickeln will.

In den Einzelstunden, die ich gebe, gelten mein Interesse und meine Unterstützung der Wahrnehmung, dem Erfahren, dem Erfühlen, dem Erforschen des eigenen Stimm-potentials.

Entscheidungshilfe gewünscht? Eine Schnupperstunde zum Kennenlernen ist dafür ideal!



Johanna Schuh

“Ich lebe Naikan, denn mein Leben aus Naikan-Sicht zu betrachten schafft in meinem Inneren Klarheit, Verständnis und Frieden.

Ich leite Naikan, denn Menschen bei ihrer Naikan-Innenschau begleiten zu dürfen erfüllt mich mit tiefem Respekt, Dankbarkeit und Freude.”

Werdegang

- geb. 1968
- 1993 bis 2000 Ausbildung zur Naikan-Leiterin bei Josef Hartl (1961-2005) und Helga Hartl-Margreiter, Das Naikanhaus, sowie Prof. Akira Ishii, Japan
- seit 2000 selbständige Naikan-Leiterin, Seminarleitung, Vortragstätigkeit, in Österreich, Deutschland, Schweiz
- seit 2006 Trainieren für Stimme und Gesang
- 2005 Gründung und seitdem Leitung des Insightvoice Naikan Center Vienna