

Praxis Eva Achatz

Jahresprogramm 2019
Kursangebot

Atmung
Stimme
Musikergesundheit
Gedächtnistraining

EVA ACHATZ

ATEM-, SPRECH- UND STIMMLEHRERIN

Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht der ganze Mensch in seiner Einheit aus Geist, Seele und Leib. Das gilt für Menschen in der Therapie genauso wie für Menschen, die an Kursen in meiner Praxis teilnehmen. Seit 1984 bin ich in eigener Praxis tätig.

WEITERE QUALIFIKATIONEN

Lehrerin für Dispokinesis

Language-Route-Trainerin

Neurovitalis-Trainerin

PÄDAGOGISCHE TÄTIGKEITEN

Familienbildung des Diakonischen Werkes | VHS Spandau: Kurse

Dispokinesis-Lehrgang 2017/2018 der EDG: Dozententätigkeit

Schule Schlaffhorst-Andersen: Dozententätigkeit

Orchesterprojekt Konzerthausorchester: „Orchester in Bewegung“

Lukas-Kantorei Berlin-Steglitz: Stimmbildung

ANGEBOTE IN MEINER PRAXIS

THERAPIE VON SPRACH-, SPRECH- UND STIMMSTÖRUNGEN
NACH HEILMITTELKATALOG - ALLE KASSEN UND PRIVAT

EINZELUNTERRICHT | COACHINGS
WORKSHOPS | SEMINARE | INHOUSE-SCHULUNGEN

DISPOKINESIS bedeutet „über seine Bewegung verfügen“.

Der Pianist und Physiotherapeut G. O. van de Klashorst (1927-2017) ist der Begründer der Dispokinesis. Sie ist ein ganzheitliches Konzept, das Musikern zur freien musikalischen Entfaltung verhilft.

Van de Klashorst bezeichnet das Verfügen über Bewegung und Haltung als Disposition. Gezielte Übungen legen die Basis für mühelose (Spiel-) Bewegungen mit dem Ziel, jederzeit frei über die eigene Spieltechnik und den musikalischen Ausdruck verfügen zu können, im körperlichen und im geistig-emotionalen Sinn.

DAS KONZEPT SCHLAFFHORST-ANDERSEN nutzt die Wechselwirkungen von Aufrichtung, Bewegung, Atmung und Stimme. Clara Schläffhorst (1863-1945) und Hedwig Andersen (1866-1957) erforschten diese Wechselwirkungen und erkannten deren sowohl aktivierende als auch regenerierende Wirkung auf Organismus und Psyche des Menschen.

Das Konzept Schläffhorst-Andersen bietet eine umfangreiche Stimmbildung auf Basis natürlicher Atem-, Haltungs- und Stimmfunktionen. Sie verhilft Ihnen zu einer klangvollen, tragfähigen und belastbaren **SPRECHSTIMME**.

Auf dieser Basis können Sie ebenso Ihre **SINGSTIMME** schulen. Das Ergebnis sind eine klangvolle Stimme und eine mühelose Stimmgebung, der Registerausgleich wird unterstützt.

Die **ATEMSCHULUNG** nach Schläffhorst und Andersen hilft, die Lunge optimal zu belüften und den Kreislauf anzuregen, aber auch Verspannungen aufzulösen, den eigenen Atemrhythmus und die innere Balance wieder zu finden und so Veränderungen im stressigen Alltag zu gestalten und seinen Herausforderungen zu begegnen.

In allen Kursen erlernen Sie Übungen, die Sie anschließend eigenständig durchführen können. Das ermöglicht Ihnen, das Erlernete zu erhalten und sogar zu vertiefen.

VERANSTALTUNGSORT FÜR ALLE KURSE

Praxis Eva Achatz | Hubertusstraße 8A | 12163 Berlin-Steglitz

ANMELDUNG

Tel / Fax: 0 30 / 7 91 67 96

Mobil: 01 76 / 36 70 94 82

E-Mail: info@eva-achatz.de

Internet: www.eva-achatz.de

SIE MÖCHTEN EIN INDIVIDUELLES ANGEBOT?

Gerne biete ich alle Kurse für Mitarbeiter aus Betrieben, für Chöre, Ensembles, Orchester u. a. mit individuellen, an Arbeits- oder Probenzeiten angepasste Termine an.

Einzelunterricht | Einzelcoaching | Für 2 (60 min) oder in Kleingruppen (3 - 5 TN, 90 min)
Gruppentraining, auch für Stimmgruppen | Inhouse-Schulungen

KURS: AEMTAGE

SICH ETWAS GUTES TUN, STRESS ABBAUEN,
KÖRPERLICH UND SEELISCH IM LOT BLEIBEN -
DAS ERLEBEN SIE IN DIESEM KURS.

Übungen auf der Basis des „Dreiteiligen Atem- und Bewegungs-
rhythmus“ helfen Ihnen, Ihren eigenen Atemrhythmus und die
innere Balance zu finden. Sie regenerieren sich und bauen
Stress ab. Die gesunde Atmung wird optimiert, beeinträchtigte
Atemfunktionen werden verbessert, auch bei Menschen mit
Asthma oder COPD.

Hinweis:

In diesem Kurs findet keine Atemtherapie im Sinn des Heil-
mittelkatalogs statt! Der Kurs kann die ärztliche Behandlung
sinnvoll ergänzen, ersetzt diese aber nicht. Weder eine laufende
ärztliche Behandlung noch eine Medikamenteneinnahme darf
unterbrochen oder gar eingestellt werden.

1,2 und 3
Dienstags, je 4x
9.30 Uhr bis 11.00 Uhr
Einzelbuchung je 30,00 €
Komplettkurs je 100,00 €

4 und 5
Montags, je 4x
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Einzelbuchung je 30,00 €
Komplettkurs je 100,00 €

6
Freitags, 4x
18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
Einzelbuchung je 30,00 €
Komplettkurs 100,00 €

1
5. bis 26. Feb

2
4. bis 25. Juni

3
3. bis 24. Sept

4
6. bis 27. Mai

5
2. bis 23. Sept

6
8. bis 29. Nov

1

7. - 28. März

2

4. Apr | 9. Mai | 23. Mai | 13. Juni

3

22. Aug bis 12. Sept

4

26. Sept | 24. Okt | 21. Nov | 5. Dez

Donnerstags, je 4 x

19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

pro Kurs 150,00 €

bei Anmeldung bis 4 Wochen

vor Kursbeginn 120,00 €

KURS: GUTEN MORGEN! GUTEN TAG! GUTEN ABEND! EIN KURS FÜR MENSCHEN, DIE AUF IHRE STIMME ANGEWIESEN SIND.

Die Stimme ist ein wichtiges Handwerkszeug für Menschen, die im Beruf viel sprechen müssen. Sie soll belastbar und kraftvoll, wohlklingend und ausdrucksstark sein.

Lernen Sie in diesem Kurs Ihre eigene Stimme kennen und auf der Basis natürlicher Atem- und Stimmfunktionen Ihren persönlichen Stimmklang zu entfalten.

Fast wie von selbst verändern Sie Ihr Auftreten und Ihre Ausstrahlung positiv, bleiben dabei aber trotzdem authentisch. Denn die Persönlichkeit des Menschen findet nicht zuletzt in Stimmklang und Sprechweise ihren Ausdruck.

GUTEN MORGEN! GUTEN TAG! GUTEN ABEND!

KURS: GUTEN MORGEN! GUTEN TAG! GUTEN ABEND!

Die Stimme ist ein wichtiges Handwerkszeug für Menschen, die beruflich viel sprechen müssen. Sie soll belastbar und kraftvoll, wohlklingend und ausdrucksstark sein.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen bietet eine spezifische Stimmbildung auf Basis natürlicher Atem-, Haltungs-, Stimm- und Artikulationsfunktionen.

Verschiedene Methoden, z.B. das Nutzen der Lautfunktionen, verhelfen Ihnen zu einer wohlklingenden und belastbaren Stimme ebenso wie zu einer deutlichen Aussprache und einem angemessenen Sprechtempo.

Lernen Sie in diesem Kurs Ihre eigene Stimme kennen und Ihren persönlichen Stimmklang zu entfalten.

WOCHENENDKURSE

1

5. und 6. April

Freitag und Samstag

20.00 Uhr bis 22.00 Uhr und
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

2

25. und 26. Okt

Freitag und Samstag

19.30 Uhr bis 21.30 Uhr und
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Pro Kurs 130,00 € | 100,00 €*

*bei Anmeldung bis 4 Wochen
vor Kursbeginn, inkl. Material

1

25. Feb bis 18. März

Montagskurs

19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

2

15. März bis 5. April

Freitagskurs

18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

3

23. Aug bis 13. Sept

Freitagskurs

18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Einzelbuchung je 30,00 €

Komplettkurs je 100,00 €
inkl. Material

KURS: SINGING

DIE ETWAS ANDERE STIMMBILDUNG

Haben Sie schon einmal etwas von der „Septime-Idee“ gehört? Oder dem „Tonleiterkreis“?

Beides sind Stimmbildungsmethoden aus dem Konzept Schlaffhorst-Andersen. Sie dienen dem ganzheitlichen Umgang mit der Singstimme.

Die Septime unterstützt die Arbeit am Registerausgleich und der Dynamik, der Tonleiterkreis wirkt unterstützend beim Erarbeiten von hohen Tönen.

Septime und Tonleiterkreis verbessern auch die Länge der Phonationsbögen [sog. (Atem-) Stütze]. Beide Methoden dienen der physiologischen Stimmgebung beim Singen.

KURS: SINGING DIE ETWAS ANDERE STIMMBILDUNG

„Die Septime“, „Der Tonleiterkreis“ und „Die schwingende Tonübung“ sind Methoden der Stimmbildung aus dem Konzept Schlaffhorst-Andersen. Sie dienen dem ganzheitlichen Umgang mit der Singstimme.

Die Septime unterstützt die Arbeit am Registerausgleich und an der Dynamik. Der Tonleiterkreis wirkt unterstützend beim Erarbeiten von hohen Tönen. Mithilfe der schwingenden Tonübung arbeitet man an der Luftdosierung und damit verbunden an der Verlängerung der Phonationsbögen [sog. (Atem-) Stütze]. Alle Methoden verhelfen Ihnen zu einer physiologischen Stimmgebung beim Singen.

Ergänzt werden die genannten Methoden durch Gesangsübungen aus der Schule von Professor Julius Hey, Lehrer und Mentor von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen.

WOCHENENDKURSE

14. und 15. Juni

19.00 Uhr bis 21.30 Uhr und

10.00 Uhr-16.00 Uhr

140,00 € | 110,00 €* 

FERIENKURSE

27. und 28. Juni 

25. und 26. Juli 

jeweils 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Pro Kurs 140,00 € | 110,00 €* 

TAGESKURS

28. Sept 

9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

120,00 € | 100,00 €* 

*bei Anmeldung bis 4 Wochen
vor Kursbeginn, inkl. Material

MONTAGSKURSE

18. Feb
25. März
8. April
3. Juni
2. Dez

MITTWOCHSKURSE

23. Jan
20. März
22. Mai
18. Sept
4. Dez

jeweils 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Schnupperkurs

je 30,00 €

Studenten/innen

20,00 €

KURS: DISPOKINESIS FÜR MUSIKER/INNEN SCHNUPPERSTUNDEN

Musikerinnen und Musiker müssen in ihrem Berufsalltag Spitzenleistungen erbringen. So selbstverständlich dies auch klingen mag, bleibt es doch eine große Herausforderung - körperlich und mental.

Sie lieben Ihre Arbeit als Musiker/in, sie füllt Sie aus und das soll so bleiben? Oder ist die Herausforderung zur Belastung geworden? Lernen Sie die Dispokinesis kennen! Die Dispokinesis unterstützt Sie dabei, den Idealfall zu erhalten oder zum dispanierten Musizieren zurück zu finden.

Das in diesem Kurs vermittelte Übungsprogramm können Sie zu Hause eigenständig durchführen.

DISPOKINESIS FÜR MUSIKER/INNEN

KURS: SOMMER SONNE DISPOKINESIS DISPOKINESIS FÜR MUSIKER/INNEN

Als Musikerin oder Musiker haben Sie gerade wieder eine Saison lang Spitzenleistungen erbracht. So selbstverständlich dies klingen mag, bleibt es doch auch eine große Herausforderung - körperlich und mental.

Sie lieben Ihre Arbeit als Musiker/in, sie füllt Sie aus und das soll so bleiben? Oder ist die Herausforderung zur Belastung geworden? Dazu gehören Bewegungseinschränkungen im Schulter-Nacken-Bereich, Probleme mit dem Bogenarm bei Streichern u.a.m. Die Dispokinesis unterstützt Sie dabei, den Idealfall zu erhalten oder zum disponierten Musizieren zurück zu finden.

Das in diesem Kurs vermittelte Übungsprogramm können Sie zu Hause eigenständig durchführen.

WOCHENENDKURSE

17. und 18. Mai

9. und 10. Aug

19.30 Uhr bis 21.30 Uhr und
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Pro Kurs 150,00 €

Bei Anmeldung bis 4 Wochen
vor Kursbeginn: 130,00 €

FERIENKURS

29. bis 31. Juli

29. Juli: 19.30 bis 21.30 Uhr

30. und 31. Juli: 10.00 bis 15.00 Uhr

180,00 €

Bei Anmeldung spätestens 4
Wochen vor Kursbeginn: 150,00 €

Studenten:

Wochenende 100 €

Ferienkurs 120 €

1

7. Jan bis 15. Feb

Mo und Fr von 19.30 – 21.00 Uhr

2

11. Feb bis 22. März

Mo und Fr von 9.30 – 11.00 Uhr

3

12. Aug bis 23. Sept (außer 20. Sept. 2019!)

Mo und Fr von 9.30 – 11.00 Uhr

4

21. Okt bis 27. Nov

Mo und Mi von 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Je 12 Übungseinheiten à 90 Minuten

180,00 € inkl. Material / erm. 140,00 €

KURS: NEUROvitalis - FIT IM KOPF! EINFÜHRUNGSANGEBOT

Alt werden und geistig fit bleiben – das wünscht sich jeder, vor allem in einer Zeit, in der Menschen immer älter werden. NEUROvitalis ist ein neuropsychologisches, wissenschaftlich fundiertes Programm speziell für ältere Menschen, die geistig beweglich bleiben wollen. Ältere Menschen, die bei sich selbst eine zunehmende Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche beobachten, können ihre kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und stabilisieren.

Die Teilnehmer/innen trainieren altersensitive Bereiche wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Planen. NEUROvitalis ist besonders alltagsorientiert und das Erlernete lässt sich leicht im täglichen Leben umsetzen. Zusätzliche Hausaufgaben helfen, das Gelernte zu festigen.

Für Senioreneinrichtungen biete ich Inhouse-Kurse an. Gerne sende ich Ihnen ausführliche Informationen zu oder berate Sie persönlich.

NEUROvitalis - FIT IM KOPF!

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

DIE ANMELDUNG IST MIT EINGANG DER KURSgebÜHR AUF DEM KONTO VERBINDLICH.

Bei Absagen später als 10 Tage vor Beginn des Kurses werden 50 % der KursgebÜhr, bei Absagen später als 2 Tage vor Kursbeginn 100 % der KursgebÜhr berechnet, falls kein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Für verpasste Kurs-/Seminareinheiten kann keine GebÜhreneerstattung gewährt werden.

Sofern nicht bereits angegeben, erhalten Studenten/innen und Empfänger von Sozialleistungen bei Vorlage eines entsprechenden Ausweises 10% Rabatt auf den ermäßigten Preis.

Die Teilnehmerzahl der Kurse/Seminare ist begrenzt.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
Es gilt die DSGVO

KONTOVERBINDUNG:

IBAN DE58 1001 0010 0136 5111 00

BIC PBNKDEFF

**ANMELDUNG
ZUM KURS:**

TERMIN

NAME

GEBURTSDATUM

STR./HAUSNR.

PLZ / ORT

TEL

E-MAIL

**DATUM
UNTERSCHRIFT**

**ANMELDUNG
ZUM KURS:**

TERMIN

NAME

GEBURTSDATUM

STR./HAUSNR.

PLZ / ORT

TEL

E-MAIL

**DATUM
UNTERSCHRIFT**



EVA ACHATZ PRAXIS FÜR SPRACH-, SPRECH- UND STIMMTHERAPIE HUBERTUSSTR. 8A | 12163 BERLIN TELEFON 0 30 / 7 91 67 96