

Vocalshop

# STEM CIRKEL



# STEMCIRKEL

- **Maakt je stem vrij door middel van ademhalings- en stemoefeningen**
- **Haalt de rem van je stem!**
- **Leert je de juiste technieken voor ieder stemgeluid**
- **Ontspant je hele lichaam door een innerlijke klankmassage**

Wees welkom in de stemcirkel!

Samen gaan we aan de slag om je stem beter te leren kennen en zo optimaal mogelijk te gaan gebruiken.

We gaan eerst onze stem ontspannen, verdiepen en ruimte geven. Door middel van ademhaling- en resonantieoefeningen leren we de stem in vrijheid te laten vibreren in alle lichaamsholten.

Hierdoor ontstaat een dieper contact met je eigen stemgeluid en zullen je klanken ruimer en intenser worden. Je ervaart dat door de trillingen van je stem je lichaam zich meer kan ontspannen en je denken tot rust komt. Een heerlijke innerlijke klankmassage.

Daarna gaan we oefenen met allerlei vormen van stemexpressie waarbij je leert je stem zo optimaal mogelijk te gebruiken: krachtig, vol, duidelijk verstaanbaar en aangenaam om naar te luisteren. Je gaat experimenteren met allerlei technieken die je in het dagelijks leven kunnen helpen je stemkwaliteit te verbeteren.

We zitten of staan in een cirkel om elkaar te ondersteunen en te stimuleren. Het is grappig om als stemacrobaten te ontdekken welke geluiden we allemaal kunnen maken, waar de stem overal in ons lichaam trilt en hoe ontladend het werkt. Je hele lichaam werkt als klankkast voor je stem ! We kunnen als groep ter afsluiting samen ook nog zingen Een goede zangstem is niet belangrijk. Wel zangplezier!





**Ben je enthousiast geworden en wil je een keer meedoen met de stemcirkel?**

Meld je dan aan bij:  
Anya Straatman Vocalshop

Bel : 0613044189 of mail: [anyastraatman@vocalshop.nl](mailto:anyastraatman@vocalshop.nl)

Je kunt ook een kijkje nemen op mijn website:  
[www.vocalshop.nl](http://www.vocalshop.nl)

**Deze stemcirkel is zeer behulpzaam voor:**

Iedereen die beroepsmatig met de stem werkt en deze wil verbeteren en gezonder maken

Voor iedereen die graag zingt; ervaring niet nodig!

Voor iedereen die de mogelijkheden van zijn of haar stem wil ontdekken voor meer zelfexpressie.

Mensen die veel in hun hoofd zitten. We ontspannen lichaam en geest en maken een dieper contact met ons lichaam. We laden weer helemaal op!

