Praktische informatie

Inschrijving via www.passieprojecten.nl of direct via www.stemexpressie.nl

Data Groepssessies

22-23 okt vrij&zat	26 nov zat	10 dec zat	14-15 jan vrij&zat	
11 feb zat	3-mrt zat	14 apr zat	12-13 mei vrij&zat	

Locatie groepssessies:
Landgoed de Reehorst,
Hoofdstraat 12, 3972 LA Driebergen.
Naast het NS-station Driebergen-Zeist.

3 individuele sessies met Madeleine – verspreid over het jaar. (75 min)

Intakegesprek
Wie al eerder met Madeleine heeft gewerkt kan zich gewoon aanmelden voor Variant 1.
Maar intakegesprek is verplicht indien de deelname bedrijfsgerelateerd is: Variant 2.
De prijs hiervan is € 70,- Dit wordt in mindering gebracht bij deelname aan de jaartraining.

Afspraak maken voor:
Intakegesprek én Individuele sessies:
madeleine@passieprojecten.nl

Locatie intakegesprek/individuele sessies:
Oranjelaan 22, Tuinhuis, 3971 HG Driebergen.

Prijs:
€ 2180,-
€ 2750,- (incl. BTW) bedrijfsgerelateerd.
Inclusief: koffie/thee en een eenvoudige lunch.
Indien het bedrag onoverkomelijke bezwaren geeft, zoeken we in overleg naar een passende oplossing.

Cursus Secretariaat
info@passieprojecten.nl - Janny Cornelisse
0343-533880/06-40865583

Intervisie
Het samenkomen met groepsgenoten en werken aan de hand van opdrachten is een wezenlijk onderdeel van de training.
Dit wordt door deelnemers zelf geregeld.

Certificering
Aan het einde van de training ontvangt elke deelnemer een certificaat van deelname, waarin persoonlijke kwaliteiten met betrekking tot de behandelde onderwerpen kort worden benoemd.

Literatuurlijst en materialen
Er wordt een kleine literatuurlijst voor de deelnemers aanbevolen tijdens het jaar.
En we raden aan om af en toe voor eigen gebruik eenvoudige geluidsopnames te maken; (bv. San Disk Fuze).

Reacties van deelnemers 2010/11

- *' Er is ergens een deur voor me opengegaan, ik snap het niet, maar het is wel zo'. Tijdens het zingen ervaar ik nu een vrijheid als nooit tevoren. Er open voor staan en dan gebeurde dit. Ongelofelijk, maar waar. Ik wist dat er iets moest zijn, en het is me aangereikt, waardoor ik me nu bevrijd voel, me verbonden weten met de aarde, zingen van onderaf.....en een versmelting met mijn eigen ziel. Het is zoals het is.....Heerlijk!! Margriet*
- *Dat stem en zang zo direct in verbinding staan met je bekken, was een leerzame ervaring! Annette*
- *Hard, lelijk en `rauw` mogen zingen, bevrijdde me van de druk om altijd maar mooi te zingen.. het bijzondere is dat mijn stem zich verdiept en veel meer en mooier gaat klinken! Jos*
- *Een intensief en spannend traject, zo waardevol en grensverleggend. Ik zet stappen die ik niet eerder durfde zetten. De (jarenlange) zoektocht naar mezelf is in een stroomversnelling gekomen. Gerda*

www.passieprojecten.nl

PASSIE Projecten
zang & stem met passie

Basistraining Stemexpressie III 2011

met Madeleine Ingen Housz

Stem – verbinding tussen hoofd, hart, lijf en ziel tussen individu en collectief

Stem, ooit frank en vrij, vitaal, kleurrijk, ongekunsteld en zonder normering of waarde oordeel.
Passend bij de beleving van de situatie in dat moment.
Door het leven zelf ontstaat ieders rugzak, dit kan niet anders en daar ontkomt niemand aan.
De Kunst van Leven is het goede uit deze rugzak te behouden en op zoek te gaan naar mogelijkheden om dat wat verloren is gegaan of dreigt te gaan, terug te vinden.

Dit basisjaar Stemexpressie is zo'n unieke mogelijkheid!

Het geeft de mogelijkheid om langere tijd op onderzoek uit te gaan, te experimenteren, nieuwe ervaringen op te doen.
Een vaste groep, samen en individueel werken in de groep, oefeningen in 2-tallen, intervisie en 3 individuele sessies.

Voor wie?

Vóór aanvang maak je een keuze wat jouw insteek in de cursus is.

Variant 1. Persoonlijke ontwikkeling.

Deze jaartraining is bedoeld voor mensen die zichzelf persoonlijk verder willen ontwikkelen, bewustzijn vergroten over wie je bent en waar naar toe te gaan om er vervolgens vorm aan te geven.
Denk hierbij aan: letterlijk en figuurlijk steviger in het leven te komen staan.
Eigen klank ontdekken, stem geven. Vitaliteit, zelfvertrouwen vergroten, speelsheid terugwinnen.
Dus ook voor sprekers, zangers en acteurs.
Aangeleerde beperkingen/ballast loslaten.
Verlangens vormgeven, gaan tintelen van leven.
Innerlijk leiderschap!

Variant 2. Uitbreiding van de eigen beroepsmogelijkheden.

Deze basistraining is ook voor een ieder die stem, adem, stemexpressie (meer) plek of een nieuwe impuls wil geven in het werk en bij het uitbreiden van beroepsmogelijkheden.
We denken hierbij bv. aan coaches, docenten, koorleiders, begeleiders, therapeuten, leidinggevenden, leiders van zanggroepen, kortom mensen die met mensen werken en die hun leiderschap nieuwe impuls willen geven. Ook coaches die lichaam en stem meer plek willen geven in hun coachingswerk.

Werktechnieken.

- Lichaamsgerichte oefeningen, met als doel: bewustzijn vergroten over lijf, stem, aarding, ontspanning en energiehuishouding.
- Adem in relatie tot lichaam en stemgebruik.
- Stemwerk oefeningen, leren voelen van trilling bij stemgebruik, voelend beleven van de stem.
- Smith oefeningen.
- Oefeningen gerelateerd aan of komende uit
- Tai Chi, TaKeTiNa, Mindfulness.
- Ingeborg Bosch, (“Illusies”): Onderzoeken van symbolen en opvoedboodschappen.
- Herkennen van valkuilen aan de hand van stemwerk en zingen om meer te leven in het NU.
- Call-response oefeningen.

Invalshoeken.

- Vrijheid in gebondenheid, individu versus collectief.
- Ontspanning in de inspanning
- Het belang van klank in relatie tot de ziel.
- Hoe raak ik ballast kwijt?
- Hoe wordt de stem gevangen gehouden? - door welke oude afdruk of boodschap -
- Verlangens bewust worden, erkennen en hoe vorm te geven
- Energiehuishouding, hoe is de ontmoeting tussen het denken vanaf boven en de aarding/kracht vanuit de benen?
- Het levensbelang van rug, hoofd, benen, ogen in relatie tot de stem.
- Lichaam als landkaart, woon je in je lijf? De taal van diverse lichaamsdelen leren kennen.
- Verschil in man - vrouw, het mannelijke en het vrouwelijke.
- Over niet scheiden, wel onderscheiden
- Zingen: hoog, laag, hard, zacht.
- Emotie en stem.
- Stemcoaching als vak.

De deelnemers bepalen zelf hun leerdoelen, focuspunten en thema's.

Madeleine werkt graag met concrete vragen en situaties zodat er ruime individuele aandacht is. Gelijktijdig leren en ervaren groepsleden hoe Madeleine oefeningen vanuit individueel naar groepsoefening omzet.

www.stemexpressie.nl

Madeleine Ingen Housz

Studeerde aan het Conservatorium zang en muziekonderwijs en stemwerk bij René Toussaint. Tevens geïnspireerd door Roy Heart Theatre, Tai Chi, karate, antroposofie en PRT van Ingeborg Bosch.

Zij is een veelzijdige vakvrouw met veel ervaring in lesgeven, coaching, dirigeren van kleine en zeer grote bezettingen.
Ruime expertise heeft zij in het bedrijfsleven mbt. het geven van trainingen, opleiding bij Bureau Hoogendijk, workshops en coaching.
Tevens is zij initiatiefnemer en drijvende kracht achter Passieprojecten.

Haar studies en persoonlijke ontwikkelingsweg maken haar tot een gewaardeerd en waarachtig coach, docent, dirigent en opleider.
Haar aanpak is soms confronterend, aanhoudend, altijd respectvol en met compassie.
Speelsheid en humor zijn daarbij onontbeerlijk.

Vrijuit zingen:
sprekend jezelf worden.

“De stem is de spiegel van de ziel”,

HOOP IK, Madeleine

Dit samengaan van kenmerken maakt dat kernachtige ontwikkelingen plaats kunnen vinden, nieuwe stappen gezet kunnen worden, zowel in individuele setting als in teamverband.