

# Stimme und Klang als Selbstberührung

## Samstag, 24. Januar 2026

Ich freue mich sehr, dass Nicole Münch\* meiner Einladung folgt und hier in Freiburg einen Tagesworkshop zum Thema „**Stimme und Klang als Selbstberührung**“ gestaltet. Ihre besondere Art, mit Stimme, Vibration und innerer Resonanz zu arbeiten, lädt zu einer tiefen, achtsamen Selbsterfahrung ein und eröffnet einen geschützten Raum, um sich selbst über Klang neu zu begegnen.

In diesem Workshop erfährst du, wie aus unsichtbarer Luft hörbare und spürbare Klänge entstehen. Durch das Ausströmen der Luft kommen die Stimmlippen in Bewegung und es entsteht Schwingung, die sich im ganzen Körper ausbreiten möchte, wie eine stehende Welle. Durch sensorische Zuwendung werden Körper, Stimme und Atmung unterstützt gemeinsam zu schwingen. Das Körpergewebe und die Knochen erleben Vibration und verändern dadurch ihren Spannungszustand – gleichzeitig entsteht eine Regulation in der Atmung. So verbindet der Workshop Stimmbildungstechnik mit sinnlicher Wahrnehmung und öffnet Wege zu einer neuen, lebendigen Selbstbegegnung.

**Ort:** Move, Freiburg i.Br., Habsburgerstrasse 9



**Zeit:** 11:00 -18:00 Uhr mit Pause

**Kosten:** regulär 150 € // Earlybird 130 € (bei Anmeldung bis 31.12.)

Es gibt 2-3 Plätze für Menschen mit geringem Einkommen. Gerne nachfragen.  
Infos u. Anmeldung unter: [www.sylvia-uebelein.de](http://www.sylvia-uebelein.de) - [anfrage@sylvia-uebelein.de](mailto:anfrage@sylvia-uebelein.de)



\*Nicole Münch beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit der menschlichen Stimme und deren Beziehung zu Körper und Psyche. Zuerst aus rein künstlerischen Motiven heraus (Gesang), später auch stark aus therapeutischer Sicht. Die gebürtige Zürcherin ist Stimmpädagogin (Lichtenberger Institut) und SOMATIC EXPERIENCING (SE) Practitioner mit eigener Praxis in Zürich. [www.nicolemuench.ch](http://www.nicolemuench.ch)