

Stimme von Fuss bis Kopf

Einführung in die körperorientierte
Stimmpädagogik „Atem- Tonus- Ton“
mit Nora Hälg und Undine Beck



Samstag und Sonntag, 7./8.11.2026



Wir laden Sie gerne ein zu einem Kurs mit dem Thema Atem und Stimme im SSZZ.

„Atem-Tonus-Ton“ ist eine körperorientierte Stimmarbeit, die sich als Brücke zwischen Atem – und Körperarbeit und Stimmbildung versteht. Körper- Atem- und Stimmbewusstheit werden geweckt. Die Methode wurde von Maria Höller-Zangenfeind auf der Basis der Middendorf-Atemlehre entwickelt.

Erfahren Sie in diesem Kurs...

...wie Sie Sich mit Ihren Atem- und Resonanzräumen verbinden

...wie das Zusammenspiel von Körperspannung und Innenräumen den Klang und die Tragkraft ihrer Stimme beeinflussen

...wie die Tiefatmung eine gute Phonation fördert

...wie der Mut zum eigenen Ausdruck aus dem Inneren genährt wird

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

SingStimmZentrumZürich, Dr. Salome Zwicky

Nora Hälg (vormals Simdorn)

Stimmpädagogin, Sängerin und Stimmpädagogin Atem Tonus Ton, Dipl. Atemtherapeutin

Aus eigener Erfahrung im Studium entdeckte sie die tiefe Wirkmacht des Atems auf Körper und Seele. Heute begleitet sie Menschen feinspürig und ganzheitlich bei ihrer stimmlichen Entwicklung. Als Atemtherapeutin (nach Midendorf), Atem-Tonus-Ton-Trainerin und Stegreif-Coach verbindet sie klassische Stimmbildung, Pop/Rock und Improvisation (Circle Singing). Die EVTA- und AFS-Mitgliedschaft unterstreicht ihre Expertise. Sie zeichnet sich durch stilistische Vielfalt aus und passt ihren kreativen Ansatz individuell an das Gegenüber an.

Undine Beck

Stimmpädagogin Atem Tonus Ton, Logopädin, Dipl. Schauspielerin

Nach ihrem Schauspielstudium in Hannover folgten sieben Jahre Festengagement am Theater sowie freie Projekte als Gesangs- und Schauspielerin. Ihr Fokus auf Stimme und Sprache führte sie zur Logopädieausbildung in Tübingen und zur Weiterbildung als Stimmpädagogin (Atem-Tonus-Ton®). Heute verbindet sie künstlerische und therapeutische Expertise: Sie ist Dozentin und organisatorische Leiterin der beruflichen Weiterbildungsreihe Atem-Tonus-Ton in Tübingen, arbeitet in der Stimmtherapie und lehrt „Atem und Stimme“ im Studiengang Sprechkunst an der HMDK Stuttgart. Zentral ist für sie das Erforschen der Körperlichkeit des Klangs.



Der Kurs...

... richtet sich an die Berufsgruppen Gesang und Gesangspädagogik, Logopädie, Stimmtherapie, Phoniatrie und an alle Interessierten, welche die gesamtkörperlichen Zusammenhänge von Bewegung, Atem und Stimme für sich erfahren und anwenden möchten.

Atem Tonus Ton ist eine körperorientierte Stimmarbeit, die sich als Brücke zwischen Atem – und Körperarbeit und Stimmbildung versteht. Körper- Atem- und Stimbewusstsein werden geweckt.

Die Arbeitsweise ist prozessorientiert und wirkt u.a. über das vegetative Nervensystem.

Neben dem individuellen Erforschen von Körper und Stimme, werden wir mit Liedern und Texten umgehen und improvisieren. Improvisation schafft Vertrauen in die eigene Kreativität.

Die Seminarteilnahme wird bei Interesse an der Ergänzungsausbildung „Atem Tonus Ton“ als Einstieg anerkannt

Samstag und Sonntag 7./8.11.2026

SingStimmZentrum Zürich
Utikonstrasse 8
8952 Schlieren, Schweiz

Kurssprache: Deutsch

Am Samstag 10:00 – 13:00, 14:00 – 17:00

Am Sonntag 10:00 – 13:00, 14:00 – 16:00

Kurskosten: CHF 520.-

Die Verpflegung (Getränke, Kaffeepausen und kleines Mittagessen) ist inbegriffen

Anmeldung:

Per E-mail: info@sszz.ch

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 TeilnehmerInnen beschränkt.

Mitnehmen: Notizmaterial, bewegungsfreundliche Kleidung, rutschfeste Socken