

## **Workshop 2**

### **Yoga-Chor-Workshop mit jazzigem Swing**

“Singen ist geführte Ausatmung.“ – sagte Christiane Holzenbechers Gesangslehrerin an der Hochschule immer. Ja, richtig, aber nicht nur! Wo ausgeatmet wird, muss auch eingeatmet werden – und da setzt ihr Workshop an.

Mit Hilfe von Übungen aus dem Yoga und mit meditativen Atemtechniken möchte sie das Bewusstsein schärfen für achtsames Einatmen, damit das Singen als geführte Ausatmung eine gute Grundlage erfährt. Dafür ist es elementar wichtig, den Körper gut aufzubauen, Raum zu schaffen durch ein sinnvolles Maß an Aufrichtung und Entspannung sowie gleichermaßen Flexibilität und aktive Grundspannung als Basis zu haben.

Die Teilnehmenden erkunden ihre Atmung anhand von einfachen Yoga-Übungen in Verbindung mit eingängigen Jazzchor-Warm-Ups und wenden das Erlernte sowie die bewusst gemachte Erfahrung in einem Jazz-Song an.

**Bitte bequeme Kleidung und, wenn vorhanden, Yoga-Matten mitbringen.**

Christiane Holzenbecher studierte an der Musikhochschule Stuttgart Violine, Schulmusik und Jazz-Verbreitungsfach mit Trompete. Sie war Mitglied in zwei Jazz-Vokalensembles bevor sie 2006 den Jazzchor Stuttgart gründete. 2013 bis 2015 besuchte sie eine YogalehrerInnen-Ausbildung und befasst sich seitdem mit einer bewussten Körperarbeit, die für MusikerInnen, insbesondere SängerInnen, besonders wichtig ist.

[www.jazzchor-stuttgart.de](http://www.jazzchor-stuttgart.de)