



## STIMMSCHULE AMMERSEE

INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE  
STIMMARBEIT UND PERSÖNLICHE  
ENTWICKLUNG

### Termine

Teil 1 12. – 14.10.2018

Teil 2 14. – 16.12.2018

Teil 3 08. – 10.02.2019

# De-armouring™

BODY & VOICEWORK

KÖRPER • STIMME • SINNLICHKEIT

KATRIN GRASSMANN



## STIMMSCHULE AMMERSEE

INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE  
STIMMARBEIT UND PERSÖNLICHE  
ENTWICKLUNG



*„Für mich gibt es kein höheres Glück,  
als vollständig und mit allen Sinnen  
spürbar im Körper zu sein und meine  
Aufgabe in der Welt zu leben“*

Katrin Grassmann

### Katrin Grassmann

- Trainerin und Therapeutin für ganzheitliche Stimmarbeit und persönliche Entwicklung
- De-armouring™ body & voice work
- Therapeutin für alle Lebenslagen
- Sängerin und Singkrisenleiterin

Katrin Grassmann | Buchenweg 5 | 86919 Utting  
Telefon 08806 - 924 553 | info@katrin-grassmann.de

[www.stimmschule-ammersee.de](http://www.stimmschule-ammersee.de) | [www.katrin-grassmann.de](http://www.katrin-grassmann.de)

## Informationen

**Zeiten:** je **Fr.** 18.30 Uhr,  
**Sa.** 08.15 – 21.30 Uhr, **So.** 08.15 – 17.00 Uhr

Anwendermodul:  
**Do.** 18.30 – **So.** 17.00 Uhr

**Seminarort:**  
Insel Hof | Insel 2a | 86923 Finning

**Unterkunft:**  
Mehrbettzimmer: 20,- € / EZ 35,- €  
Essenspreis: Frühstück 5,- € /  
Mittag 20,- € / Abendessen 10,- €

**Kursprache:** Deutsch und ggf. Englisch

**Bankverbindung**  
IBAN DE85 43060967 8237 8823 01

<b>Preise:</b>	<b>Modul 1</b>	350,- €
	<b>Modul 1 – 3</b>	895,- €
	<b>Modul 1 – 3 plus</b>	
	<b>Anwendermodul</b>	1.350,- €
	<b>Ratenzahlung</b>	10 x 150,- €
	<b>pro Monat</b>	

## Anmeldung

1. In einem telefonischen Vorgespräch klären wir gemeinsam, ob die Fortbildung zu Dir passt.
2. Anmeldeformular auf [www.stimmschule-ammersee.de](http://www.stimmschule-ammersee.de) und Überweisung 350,- € Anzahlung

## De-armouring™ body- & voicework

Dieser Seminarzyklus ist für Menschen gemacht, die mehr Sinnlichkeit und Kreativität in ihr Leben bringen möchten oder die andere darin unterstützen wollen. Das Ziel ist, die eigene Körperenergie und die lebenserhaltende Kraft der Sinnlichkeit zu befreien und diese in den Ausdruck und die natürliche Stimme fließen zu lassen. Es geht auch darum, das wahre Selbst sinnlich spürbar zu erwecken und im Körper zu verankern. Dadurch wird der wesentliche Impuls gestärkt, sich als Mensch im eigenen Leben sinnvoll, sinnlich und stimmlich auszudrücken.

### Was ist De-armouring™?

De-armouring™ bedeutet „Entpanzerung“.

Es ist eine kraftvolle Atem- und Körperarbeit, mit der man nachhaltig Spannungen, Stress und Trauma aus dem Körper lösen kann. Das Gewebe setzt die gespeicherte Spannung frei und die Energie steht dem Menschen wieder für seinen Ausdruck zur Verfügung.

### Was sind Panzerungen?

Panzerungen sind Blockaden in Form von Verdichtungen in Gewebe, Energiesystem und Muskeln, die im Laufe eines Lebens zu Dysfunktionen führen, wenn sie nicht gelöst werden. Sie entstehen durch kleine und große Ereignisse, bei denen uns etwas geschehen ist, das wir eigentlich nicht wollten oder das uns in Schreck oder Trauma versetzt hat. Durch das Drücken von Triggerpunkten, in Verbindung mit kraftvoller, emotional verbundener Atmung, entladen sich die Körperspeicherungen. Ebenso wird mit Tanz und Tönen entpanzert. Themen, die selbst durch langjährige Therapie hartnäckig vom System gehalten wurden, können sich endlich spürbar lösen.

Die Stimmschule Ammersee ist das erste Institut, das De-armouring™ in Verbindung mit Stimm- und Ausdrucksarbeit anbietet.

## Termine

**1** 12. – 14.10.2018

### De-armouring™ – Body, Bliss & Eros in Bewegung

Die Aktivierung von Sinnlichkeit und Körperglück

- Entpanzerung der Beine, des Psoas und der Beckenkraft
- Vitalität, Glücksfähigkeit und sinnliche Bewegung im tänzerischen Ausdruck
- Die Fähigkeit, die eigene Energie anzuheben und sie in Bewegung mit anderen zu teilen.
- Angeregt durch Tandava, Biodanza und 5 Rhythmen

**3** 08. – 10.02.2019

### De-armouring™ – Lebe wild und gefährlich!

Für einen leidenschaftlichen und schöpferischen Lebensstil

- Entpanzerung des Solarplexus und des Herzens
- Den eigenen leidenschaftlichen Ausdruck im Alltag finden
- Unsichtbares Theater: Die Vision nach außen bringen
- Der Mut, immer wieder Neues zu wagen!
- Eros in jeder Alterstufe

**2** 14. – 16.12.2018

### De-armouring™ – Der sinnliche Ton und das Teilen der Schwingung

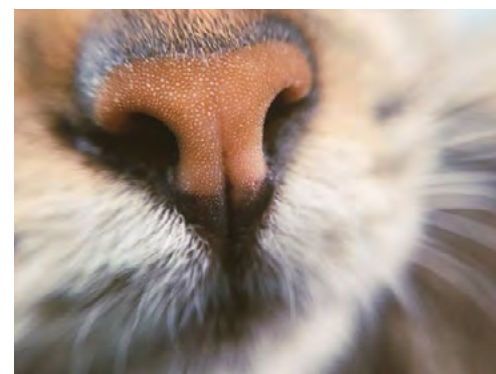
Die befreite körperverbundene Stimme in der Begegnung

- Entpanzerung der Atem- und Kehlmuskulatur
- Entfalten des sinnlichen Körperstimmklang
- Vocal Tantra – Energielenkung durch Töne
- Sharing vibrations - mit der Stimme andere berühren

**4** 25. – 29.04.2019

### Zertifiziertes Zusatzmodul für Anwender

- Begleitung von body & voicework mit Klienten
- Holding Space - Das Halten von starken Emotionen
- Atemtypen & Atemwissen
- Vom emotionalen Chaos zum eigenen Stimmklang
- Abgrenzung und Nähe - Klarheit in der Klientenbeziehung
- Setting, Timing und Energieausgleich



„Wäre es nicht schön, wenn wir die Sinnlichkeit wieder in unserem Leben hätten?“ C. R.

### Selbtheilungsprozess und Anwendertraining

Die **Module 1 – 3** sind ein nachhaltiger Selbstheilungsprozess, um die eigenen Blockaden zu beseitigen.

**Modul 4** ist eine Zusatzfortbildung für Anwender (Stimmtherapeuten, Heilpraktiker, Körpertherapeuten, Coaches usw.).

Dieses Modul ist Voraussetzung zum selbstständigen Arbeiten in der eigenen Praxis und wird zertifiziert.

Der Seminarzyklus eignet sich für alle Alterstufen.