



KREISCHORVERBAND BREMEN
im Chorverband Niedersachsen-Bremen e.V.

Vorstellung des Workshops Stimmbildung für Senior:innen

Der KreisChorVerband Bremen organisiert diesen Workshop regelmäßig, um Chorsänger:innen die Möglichkeit zu geben, ihre Stimme gesund und klangvoll zu erhalten und weiterhin mit Freude zu singen.

Zielgruppe

- * Senior:innen, die Freude am Singen haben
- * Chorsänger:innen, die bemerken, dass sich Stimme, Klang oder Tonumfang mit dem Alter verändern
- * Alle, die ihre Singstimme im Alltag oder im Chor fit halten wollen

Ziele des Workshops

- * Verstehen, wie sich die Stimme im Laufe des Lebens verändert
- * Strategien kennenlernen, um stimmliche Alterserscheinungen zu verlangsamen oder zu verbessern
- * Freude und Leichtigkeit beim Singen wiederentdecken
- * Die eigene Stimme neu kennenlernen und stärken

Inhalte & Übungen

- * Einfache Atem- und Körperübungen für eine freie, entspannte Stimme
- * Praktische Stimmbildungsübungen zur Kräftigung und Flexibilisierung der Stimme
- * Tipps zum Erhalt des Tonumfangs und zur Verbesserung des Klangs
- * Tipps für eine gesunde und effektive Sitzhaltung beim Singen auf dem Stuhl
- * Gemeinsames Singen und Ausprobieren der neuen Techniken
- * Unterstützung beim Einprägen und Memorieren von Liedtexten und Melodien
- * Austausch über den Einfluss von Faktoren wie Medikamenteneinnahme, Ernährung, Luftfeuchtigkeit oder Umweltbelastungen auf die Stimme

Besonderheiten

- * Keine Vorkenntnisse in Stimmbildung erforderlich
- * Übungen sind sanft, leicht umsetzbar und für jedes Alter geeignet
- * Der Workshop verbindet Wissen, Praxis und Freude am Singen

Dozentin

Kamila Dunajska ist diplomierte Sopranistin, Stimmbildnerin und Chordirigentin mit langjähriger Erfahrung als Gesangspädagogin.

Sie verfügt über umfassende stimmtechnische Expertise in der Arbeit mit allen Altersgruppen, sowohl mit Amateur:innen als auch mit professionellen Sänger:innen.

Dank ihrer vielseitigen Ausbildung und Praxis deckt sie ein breites musikalisches Spektrum ab - von klassischer Musik über Pop und Jazz bis hin zu weiteren Stilrichtungen.

Der Workshop wird regelmäßig in der Geschäftsstelle des Chorverbands Niedersachsen-Bremen, Violenstraße 7, 28195 Bremen, angeboten.

Auf Wunsch kann er auch gerne in anderen Orten in Niedersachsen organisiert werden, um Chorsänger:innen aus weiter entfernten KreisChorVerbänden die Teilnahme zu erleichtern.

Infos und Anmeldung: kamila.dunajska@kreischorverband-bremen.de