

# Fortbildung

---

15.04.2026 10:00 Uhr - 17.04.2026 16:00 Uhr

## **Meine Stimme als Kraftquelle**

Mich über meine Stimme mit mir selbst und anderen verbinden

Dieses Angebot soll in die Verbindung mit der eigenen Stimme bringen, den persönlichen Ausdruck stärken und zur Reflexion einladen, wann die Stimme leiser wird. Unterstützt wird die Arbeit mit Körper- und Meditationsübungen aus dem Yoga und biblischen Impulsen.

Meine Stimme ist meine Verbindung zur Welt. Durch sie kann ich mich ausdrücken, mich mit meinem Gegenüber austauschen, meinen Emotionen freien Lauf lassen und mich mitteilen.

Die Stimme ist oftmals aber auch Ausdruck meines inneren Zustands: bin ich ängstlich, ist meine Stimme leiser, bin ich glücklich, möchte ich die ganze Welt erreichen mit meinen Worten. Geht es mir nicht gut, kann die Stimme angeschlagen klingen - nicht nur bei einer Erkältung, sondern auch bei seelischen Herausforderungen. Vor allem bei schwierigen Themen auf der Arbeit, bei Diskussionen mit Kolleg\*innen oder Vorgesetzten oder wichtigen Präsentationen, versagt uns manchmal die Stimme.

Dieses Angebot soll in die Verbindung mit der eigenen Stimme bringen, den persönlichen Ausdruck stärken und zur Reflexion einladen, wann die Stimme leiser wird. Unterstützt wird die Arbeit mit Körper- und Meditationsübungen aus dem Yoga und biblischen Impulsen.

Auch das gemeinsame Singen und Musizieren wird nicht zu kurz kommen (gerne Instrumente mitbringen).

Alle sind willkommen, die offen für musikalische Erfahrungen und Bewegung sind. Gesangliche Vorerfahrungen sind nicht notwendig, etwas Lust zum Singen wäre schön.

Ebenso werden keinerlei musikalische Qualitätsansprüche erhoben: Spaß und Freude stehen im Vordergrund.

Was Sie bei diesem Angebot erwartet:

- Bewegungseinheiten aus dem Yoga
- Die Stimme klingen lassen - mal laut, mal leise, mal drinnen, mal draußen in der Natur
- Gemeinsames Singen (an milden Abenden am Lagerfeuer)

- Eigene Glaubenssätze zur Stimme überprüfen und hinterfragen
- Biblische Impulse mit Stille, Gesang und Meditation
- Spaziergänge und Bewegung in der Umgebung des Klosters
- Zeit für den Austausch untereinander und stille Zeiten

Sie benötigen ...

- Den Wunsch, mit der eigenen (Sprech-)Stimme zu arbeiten
- Keine Vorkenntnisse im Yoga, aber Freude an Bewegung
- Festes Schuhwerk und passende Kleidung für die Übungen und Spaziergänge in der Natur
- Bequeme (Sport-) Kleidung für innen, in der Sie sich gut bewegen können
- Einen Pulli und warme Socken für die Entspannungsübungen

Dieses Angebot findet in Kooperation mit refugium, dem Auszeitprogramm der Seelsorge der St. Elisabeth-Stiftung, statt.

**Zielgruppe:**

**Termin:**

15.04.2026 10:00 Uhr - 17.04.2026 16:00 Uhr

**Kosten:**

470 €

Darin enthalten: Kursgebühr, Vollpension, Tagungsgetränke und Übernachtung im Einzelzimmer. WCs und Einzelduschkabinen auf der Etage.

**Veranstaltungsort:**

Tagungshaus Kloster Heiligkreuztal  
 Am Münster 7  
 88499 Altheim-Heiligkreuztal  
[www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de)

**Referent(inn)en:**

Alexander Bair (Zentrum Tabor, Theologe, Bibliodramaleiter, Hobbymusiker mit Leidenschaft)  
 Anna Riedl (Yogalehrerin und Gesangspädagogin)

**Ansprechpartner:**

Iris Bieg ([bieg.i@caritas-dicvrs.de](mailto:bieg.i@caritas-dicvrs.de), +49 (711) 2633-1291)

**Veranstalter:**

Tabor Zentrum für karitativ-diakonische Spiritualität  
Refugium - St. Elisabeth-Stiftung