

Voice Coaching  
Nina Hesse Bernhard  
Sommerworkshop in Schweden  
23.–29. Juli 2023



# Voice Coaching Nina Hesse Bernhard Sommerworkshop in Schweden 23.–29. Juli 2023

## **Soweit die Wünsche tragen – soweit die Stimme reicht Linklater meets Axis Syllabus**

Unsere Stimme ist ein einzigartiges Meisterwerk der Natur und so einmalig wie unser Fingerabdruck. Sie hat einen natürlichen Tonumfang von drei bis vier Oktaven, was eine ganze Menge ist! Wir nutzen sie täglich: zu Hause, am Telefon, im Beruf, draußen, in der Freizeit, beim Sport und manchmal sogar nachts im Traum.

Dieser Workshop beginnt mit der sensorischen Wahrnehmung von Körper und Stimme und dem Erforschen unserer Wirbelsäulenstruktur, die unmittelbar verbunden und eins ist mit unseren Stimmorganen. Wir arbeiten an der Lösung gewohnheitsmässiger Spannungen und Blockierungen, um die Durchlässigkeit des Körpers und die ursprünglich angeborene Spontanität des Atems sowie Umfang, Kraft und Farbigkeit der Stimme und der gesprochenen Sprache wiederzugewinnen.

Die Architektur dieser Übungen bildet eine Bandbreite der körperlichen und stimmlichen Möglichkeiten ab und stellt ein energetisches Warm-up zur Verfügung. Das Training führt dahin, dass die unterschiedlichen Qualitäten der Stimme in ihrer klanglichen Vielfalt spontan und lebendig zu hören sind.

Im Fluss der Bewegung und im Kontakt zur eigenen schöpferischen Quelle lassen wir unserer Kreativität freien Lauf und beflügeln einander gegenseitig.

Für Alle, die intensiv und in der Energie einer Gruppe arbeiten möchten.  
Für Alle, die ihr Körper- Stimm- Kommunikationspotential besser kennenlernen und entfalten möchten. Für Alle, die Körper und Stimme auf der Bühne oder im Alltag in ihrer Fülle und Ausdruckskraft zur Verfügung haben möchten.

*Come as you are - Bring einfach Deine Neugierde und ein paar Zeilen Text zum Experimentieren mit.*

## **Stimme befreien & entwickeln**

Da das Hören der eigenen Stimme bei den meisten Menschen mit der sofortigen Kontrolle des Gehörten verbunden ist, setzt die Linklater-Methode auf andere Sinneskanäle und arbeitet mit taktilen, visuellen Bildern und Vorstellungen. Um das Erleben des Augenblicks mit dem Äußerungsimpuls, dem Gedanken, dem Atem, dem Klang zu vereinen, verlegt sie all diese Komponenten in der Vorstellung an einen gemeinsamen Ausgangsort, in den Bauchraum.

Von dort aus bewegt sich der Klang, samt der Intention, die er geladen hat, durch alle (knöchernen) Körperräume und findet Widerhall in Brustkorb, Rachenraum, Mundhöhle, Wangenknochen, all den feinen Resonanzhöhlen und -Kanälen des Gesichtsschädels. Störende Einflüsse durch Verspannungen in Kiefer und Zunge werden mit präzisen Übungen zur Befreiung des Stimmkanals gelöst.

Während ihrer jahrzehntelangen Arbeit mit Schauspieler\*innen Studierende hat Kristin Linklater ihre Erfahrungen zu einer Methode verdichtet, die den menschlichen Sprechvorgang wie ein Hologramm vom ersten vorsprachlichen Gedanken- und Gefühlsimpuls bis zur gesprochenen Äußerung präzise nachzeichnet.

# Voice Coaching Nina Hesse Bernhard Sommerworkshop in Schweden 23.–29. Juli 2023

## Linklater-Methode

Jeder Schritt der Übungsfolge ist in all seinen Variationen von Anfang an mit einem Bild, einer Vorstellung, einer Absicht verbunden und damit bereits Teil einer Kommunikationssituation. Diese Verbindung von anatomisch und physiologisch genauen *technischen* Arbeitsschritten und detailreichen bildlichen Vorstellungswelten ermöglicht variantenreiche und authentische stimmliche und sprecherische Reaktionen bereits während des Übens.

## In Resonanz bewegen

Der respektvolle Umgang mit uns selbst ist Grundlage unserer Empathie mit anderen. Uns selbst und einander zuzuhören, uns Aufmerksamkeit zu schenken und uns besser kennenzulernen, können wir im eigenen Körper und in der Bewegung zusammen mit Partner\*innen spielerisch trainieren – dazu lädt dieser Workshop ein.

Die Strukturelemente unserer facettenreichen Wirbelsäule mit ihren vielen Gelenken, Muskeln und dem elastischen Fasziagewebe gestalten im Zusammenspiel die Bewegung unseres gesamten Körpers durch den Raum. Anhand grundlegender Strukturprinzipien erforschen wir unsere individuellen Einzigartigkeiten, um sie schließlich mittels einfacher Elemente aus der Kontaktimprovisation in Beziehung zueinander zu bringen.

Theorie und Praxis gehen dabei Hand in Hand; wir werden zwischen anatomischem Anschauungsmaterial und praktischer Erforschung abwechseln und uns durch beides inspirieren lassen. In Partner\*innen-Improvisationen und einfachen choreographierten Bewegungssequenzen spielen wir im Tanz mit der theoretischen Information. Axis Syllabus dient als Referenzsystem auf dieser Forschungsreise.

## Axis Syllabus

Axis Syllabus ist ein Informationsarchiv, dem ein ganzheitliches Verständnis menschlicher Bewegung zugrunde liegt. Informationen aus Biomechanik, Anatomie, Physik und Medizin werden in ihrer gegenseitigen Wechselwirkung betrachtet und in der Praxis dazu genutzt, Bewegungen zu analysieren und eine funktionell sinnvolle Koordination im eigenen Körper zu erforschen und zu trainieren.

Eine Axis Syllabus-Klasse bietet einen Ort für spielerische Erfahrung und persönliche Recherche in einem kollaborativen Lernumfeld. Dabei geht es um ein leichtes und intensives Bewegungsgefühl (nicht nur) im Tanz und um respektvollen Umgang sowohl mit uns selbst als auch miteinander. Und – natürlich – um die Freude am Tanzen!

Autor: Frey Faust, <https://www.axissyllabusforum.org>

# Voice Coaching Nina Hesse Bernhard Sommerworkshop in Schweden 23.–29. Juli 2023

## Kursleitung



Nina Hesse Bernhard studierte Schauspiel an der Scuola Teatro Dimitri in Verscio und an der European Film Actor School in Zürich. Die mehrjährige Ausbildung zur Linklater-Lehrerin schloss sie bei Kristin Linklater persönlich ab. Als Schauspielerin war sie in Fernseh-, Kino- und Theaterproduktionen zu sehen und von 2005–2009 am Zürcher Schauspielhaus engagiert. Nina Hesse Bernhard ist seit 2008 Gesamtleiterin des Schalktheaters Zürich, einer inklusiven Theaterinstitution. ([www.schalktheater.ch](http://www.schalktheater.ch)) Als zertifizierte Linklater-Lehrerin, bietet sie Einzeltrainings und Gruppenkurse in den Bereichen Sprechtraining, Stimmbildung und Auftrittskompetenz an.

In ihren Workshops begleitet sie die Kursteilnehmer\*innen beim Entdecken, Ausprobieren, dabei über sich selbst hinauswachsen, sich zu befreien und lebendig zu fühlen.



Irina Hortin studierte zeitgenössischen Tanz, Literatur und Linguistik in Deutschland, Frankreich und Argentinien, wo sie den Tango kennen- und lieben lernte. Ihre Tanzausbildung erhielt sie in Köln, München und überall dort, wo sie getanzt und gelebt hat – vor allem aber im Nomadic College bei Frey Faust, Begründer des Axis Syllabus, der wegweisend für ihren tänzerischen Weg war und ist. Sie arbeitet international als freischaffende Tänzerin, Choreographin und Dozentin (u. a. am Tanzhaus NRW und bei Contact(Tango)- und Improvisations-Festivals und ist zertifizierte Iyengar-Yogalehrerin.

Seit 2012 hat sie als Choreographin für das Schalktheater Zürich mit Nina Hesse Bernhard für diverse Theaterproduktionen zusammengearbeitet. Zusammen mit Gabriele Koch leitet sie seit 2014 die Tanzkompanie theCIE ([www.thecie.net](http://www.thecie.net)) und kreiert site-spezifische Tanztheater und Aerial-Dance-Performances in der Natur und in urbanen Kontexten. Irina interessiert sich lebhaft dafür, wie der menschliche Körper jenseits von Sprache kommuniziert, für seine Resonanz in anderen Körpern und im weiteren Umfeld. Sie ist aktives Mitglied des internationalen Forschernetzwerkes ASRM (Axis Syllabus Research Meshwork, ([www.axissyllabusforum.org](http://www.axissyllabusforum.org)), zertifizierte Axis Syllabus-Lehrerin und forscht praktisch, theoretisch – und leidenschaftlich! - rund um das kinetische Potential unseres Körpers.

# Voice Coaching Nina Hesse Bernhard Sommerworkshop in Schweden Anmeldeformular

Kursdaten	24.-28. Juli 2023
Anreise	Sonntag, 23. Juli 2023 16:00 Uhr
Abreise	Samstag, 29. Juli 2023 14:00 Uhr
Kursort	<a href="http://karlingesundretreatcenter.se">karlingesundretreatcenter.se</a>
Kurskosten	1300 CHF (650 CHF Workshop & 650 CHF Kost & Logis im 2-er Zimmer) 1250 CHF (Frühbucher*innen bis 1. März 2023)
Kursleitung	Nina Hesse Bernhard, Schauspielerin, autorisierte Linklater-Lehrerin <a href="http://ninahesse.com">ninahesse.com</a> , Linklater-Methode: <a href="http://linklatervoice.com">linklatervoice.com</a>  Irina Hortin, Tänzerin, zertifizierte Axis Syllabus-Lehrerin Axis Syllabus, <a href="https://www.axissyllabusforum.org">https://www.axissyllabusforum.org</a>
Zahlungs- & Rücktrittsbedingungen	Die Teilnehmer*innen erhalten bei der Anmeldung per Mail eine Rechnung für die Überweisung. Bei Rücktritt nach dem 1. Juli 2023 muss die gesamte Kursgebühr bezahlt werden.

Ich habe obige Zahlungs- und Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und melde ich mich verbindlich für den Wochenkurs in Schweden an.

Vorname, Name

---

Geburtsdatum

---

Strasse, Ort

---

Telefon, Mail

---

Ort, Datum

---

Unterschrift

---