

Durchatmen® - Stimme für Gesundheit Selbstfürsorge und Resilienz

Ausschreibung/Konzept 2026



Im Januar 2026 führt der Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen (BDG) **zum ersten Mal** das Durchatmen®-Seminar **Stimme für Gesundheit**, berufsbegleitend an einem Wochenende, in der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz in Neuwied-Engers durch.

ZIELE UND ZIELGRUPPE

Dieses praxisorientierte Seminar ist eine Chance, Selbstfürsorge neu zu erfahren und umzusetzen, ob für sich selbst oder zur Erweiterung des beruflichen Methodenkoffers.

Das Seminar richtet sich an alle, die das Bedürfnis nach mehr Lebenskraft, innerer Ruhe und mentaler Stärke empfinden – ideal für:

- Menschen, die Selbstfürsorge aktiv leben möchten
- Personen aus stimmintensiven Berufen mit hohem Stressfaktor (Lehrkräfte, Erzieher:innen, Sprecher:innen, Callcenter-Mitarbeiter:innen, u.a.)
- Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich (Physio- und Psychotherapeut:innen, Logopäd:innen)
- Gesangspädagog:innen, Chorleiter:innen, Sänger:innen, Instrumentalist:innen
- Angehörige von Menschen mit postviralen Symptomaten (z.B. Long Covid oder ME/CFS)

VORAUSSETZUNGEN

Keine. Offen für alle Interessierten.

INHALTE

- **Atmung**
Anatomische Orientierung, Atemcode, kräftigender Atem, Nasenatmung
„Disposition“ als Basis guter Funktion
- **Stimme**
Konsonantenarbeit („Zwerchfell-Trampolin“)
Summen, Tönen, Klingen, Sprechen
Körper als Klang- und Vibrationsraum
- **Life Kinetik**
Bewegung + Wahrnehmung + Kognition = mehr Leistung
Förderung neuronaler Flexibilität durch neue Synapsenbildung
- **Body2Brain**
Nutzung der Wechselwirkung von Körper und Geist für mehr Resilienz
- **Qigong & Traditionelle Chinesische Medizin**
Kurze Übungssequenzen und Selbstmassage für jeden Tag
- **Selbsthilfetechniken**
Visualtraining, Übungen zur Selbstregulation des Nervensystems

- **Selbstfürsorge & Wahrnehmung**
Stressregulation
Pacing-Grundlagen
praktische Alltagshilfen
- **Entspannungstechniken**
Kurze, wirkungsvolle Methoden zur Sofortanwendung
- **Austausch & Reflexion**
Kleingruppenarbeit, geführte Diskussionen

Mitbringen

Die Teilnehmenden werden gebeten, Folgendes selbst zu besorgen und mitzubringen:

- Bequeme Kleidung für die Körperarbeit
- Eine (Yoga) Matte oder großes Tuch für Bodenarbeit
- Einen Igelball
- Ein Theraband
- Ein Deuser-Band (Original) falls vorhanden

ZERTIFIZIERUNG FÜR BDG MITGLIEDER

Die Teilnahme am Seminarwochenende wird durch den BDG mit **22 Fortbildungspunkten** zertifiziert.

ABSCHLUSS

Eine Teilnahmebestätigung wird ausgehändigt.

DAS DURCHATMEN® TEAM

Genja Gerber, Sängerin, Gesangspädagogin, Bioenergetische Meditation, Kinesiologie

Tina Hörhold, Musiktherapeutin, Fachtherapeutin Stimme, Qigong-Lehrerin

Bettina Kerth, Sängerin, Gesangspädagogin, Seminarleiterin, Lehrerin für Musik/Sport, Body2Brain Trainerin, Kulturmanagerin

Christine Leyser, Sängerin, Gesangspädagogin, Life Kinetik® Coach

Corinna Reynolds, Sängerin, Gesangspädagogin

Prof. Marilyn Schmiege, Sängerin, Gesangspädagogin, Qigong und Taijiquan Lehrerin

TERMIN

Freitag, den 30. Januar bis Sonntag, den 1. Februar 2026

Unterrichtszeiten:

Freitag: 12:30-18:00, 19:30-20:30 Uhr

Samstag: 09:15-12:30, 14:00-18:00, 19:30-20:30 Uhr

Sonntag: 09:30-13:30 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz

Am Heinrichhaus 2

56566 Neuwied-Engers

Telefon: +49 2622 9052-0

www.landesmusikakademie.de

KOSTEN UND ANMELDUNG

KURSGEBÜHREN

Gesamtkosten für das Wochenende: 529,00 Euro

Seminargebühr: 360,00 Euro zzgl. einer gesonderten **Pauschale von 169,00 Euro** für Kost und Logis in der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz. In der Seminargebühr sind alle Leistungen des BDG zur Durchführung des Seminarwochenendes enthalten. Die Pauschale für Übernachtung u. Verpflegung enthält die Kosten der Übernachtung (Freitag bis Sonntag) in Einzelzimmern mit Vollverpflegung (inkl. Abendessen Freitag - Frühstück Sonntag) in der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz.

Die Übernachtung in der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz ist verpflichtend. Es gibt keine Erstattung für nicht in Anspruch genommene Übernachtungs- oder Verpflegungskosten.

Reisekosten:

Die An- und Abreise erfolgt auf eigene Kosten und eigenes Risiko der Teilnehmenden.

ANZAHLUNG

Diese beträgt 75,00 Euro und ist mit der Anmeldung zum Lehrgang fällig. Diese Anmeldegebühr wird im Falle einer Nicht-Teilnahme NICHT erstattet.

Fälligkeit: Mit der Anmeldung werden 75,00 Euro fällig, die im Falle einer Nicht-Teilnahme nicht erstattet werden. Die restliche Kursgebühr wird mit der Zulassung durch die Akademiebeauftragte fällig.

Erfüllungskonto:

BDG

Deutsche Bank Osnabrück

IBAN: DE68 2657 0024 0016 5811 00

BIC: DEUTDE33HAN

VERWENDUNGSZWECK: Durchatmen SfG 2026-01 Name, Vorname, ggf. Mitgliedsnummer

ANMELDUNG

Bitte das **Online-Anmeldeformular** unter **www.bdg-online.org**, Akademie des BDG/Durchatmen®/Stimme für Gesundheit verwenden.

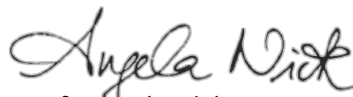
Sobald die Anzahlung in Höhe von 75,00 Euro auf dem BDG-Konto eingegangen ist, wird Ihre Anmeldung bearbeitet.

Anmeldeschluss: 30. November 2025 (nachträgliche Anmeldungen auf Anfrage ggf. möglich)

Kursgröße: mindestens 15 Personen, maximum 23 Personen



Michael Müller-Kasztelan
Präsident des BDG



Prof. Angela Nick
Vizepräsidentin des BDG



Anfragen an

bettina.kerth@bdg-online.org