



Stem en Zelfvertrouwen.

Het is een bekend thema als je wilt zingen of spreken:

Zenuwen, spanning en jezelf inhouden.

Als je dit herkent, weet dat je niet de enige bent.

We horen vaak van mensen dat ze het spannend vinden om te zingen, een speech te houden, of soms al om een mening te geven.

In Stemexpressie hebben we manieren ontwikkeld om hiermee om te gaan. Hoe kunnen we spreken en zingen zonder ons door onzekerheid of spanning te laten afremmen?

Een tip kan ik je nu al geven: de onzekerheid en spanning hoeven niet weg. Er gebeurt juist iets bijzonders als je die welkom heet en laat meeklinken. Het zijn gevoelige kanten van jou die net zo goed hun verhaal mogen vertellen. En die hoorbaar mogen zijn, waarom niet?

Dan wordt wat je zegt of zingt echter en meer bezielde.

Daar gaan we in deze workshop mee oefenen.

We doen dat via bewegen, klinken, zingen en ook spreken.

Een bevrijdende dag voor als je meer naar buiten wil komen en je binnenwereld wil laten stralen.

Zondag 14 januari, 11 tot 17 uur.

Atelier Holthuis , Lierderholthuisweg 59 Lierderholthuis.

( Tussen Zwolle en Raalte).

110 euro, 80 euro voor mensen die al bij mij klinken en zingen.

Koffie, thee, fruit en lekkers zijn aanwezig, lunch graag zelf meebrengen.

Opgave per mail naar : [maaikegerritsen@planet.nl](mailto:maaikegerritsen@planet.nl)