

W2726 Rhythmus und Klangkörper – Improvisation als gemeinsamer Ausdruck

Beginn	Sonntag, 08.03.2026, 11:00 - 14:30 Uhr
Kursgebühr	44,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Ulrike Sigl
Informationen	bequeme Kleidung, ggf. Socken oder barfuß, Wasserflasche, Snack, Freude am Experimentieren.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Entdecken Sie die kreative Kraft von Rhythmus, Körperklängen, Stimme und Bewegung in einem improvisatorischen Prozess. In diesem Kurs erforschen wir auf achtsame und spielerische Weise, wie Klänge aus dem Körper entstehen, wie Bewegung, Atem und Stimme in Fluss kommen – und wie daraus überraschende Ausdrucksformen im Miteinander wachsen können. Auch Tanz darf sich zeigen. Was Sie erwartet: Übungen zu Körperwahrnehmung, Atem und Rhythmus, Klangexperimente mit Stimme und Körper, improvisierte Bewegungs- und Klangsequenzen, achtsamer Kontakt und kreativer Austausch in der Gruppe. Ziele: Stärkung von Präsenz, Kreativität und Ausdruck, Entwicklung eines individuellen Zugangs zu Rhythmus, Klang und Bewegung, gemeinsame Improvisation als lebendiger, künstlerischer Prozess. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – unabhängig von Vorerfahrungen. Offenheit, Neugier und Freude am gemeinsamen Erforschen stehen im Mittelpunkt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.03.2026	11:00 - 14:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)