



**Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.**

Colmantstr. 9, 53115 Bonn
Tel.: 0228-696004, Fax: 0228-696006
info@qigong-yangsheng.de
www.qigong-yangsheng.de



Qigong und Stimme

Kursleitung: Tina Hörhold

01./02. November 2025

in Berlin

Ort: Rönne22, Rönnestraße 22, 14057 Berlin-Charlottenburg

Kursgebühren: 210 € (190 € für Mitglieder der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.)

Kurszeiten: 1. Tag: 9-12:30 Uhr und 15-18:30 Uhr, 2. Tag: 9-13 Uhr

Die Stimme spielt sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben eine wichtige Rolle, lässt sie uns doch kommunizieren. Ist sie überlastet oder durch einen Infekt heiser oder gar stimmlos, rückt sie in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Die Übungen und Prinzipien des Qigong Yangsheng können die Stimmgebung auf eine äußerst positive Art unterstützen und helfen, die Stimme im Sinne der Lebenspflege in einem gesundheitsfördernden Kontext zu erleben und einzusetzen.

In diesem Kurs wird vermittelt, wie mit Übungen des Qigong Yangsheng eine gesunde Stimmgebung im Sprechen, Summen, Tönen und Singen unterstützt werden kann. Weiterhin kann eine sinnvolle Routine der Stimmpflege gefördert werden, die die Selbstwahrnehmung, physiologische Regulation und auch die persönliche Regeneration unterstützt.

Bitte bequeme Kleidung und ggf. Indoor-Schuhe mit flexibler, dünner Sohle mitbringen.

Teilnehmer*innen benötigen keinerlei Vorerfahrung. Erfahrene Sprecher*innen, Sänger*innen und Qigong-Übende finden Raum zur Weiterentwicklung.

Tina Hörhold ist Diplom-Sängerin, Musiktherapeutin (M.A.), Gesangspädagogin und Fachtherapeutin Stimme. Nach einer langjährigen Tätigkeit als Opern- und Konzertsolistin arbeitet sie in dem von ihr im Jahr 2014 gegründeten Zentrum Euphonikum in einem ganzheitlichen Konzept zur Stimm- und Musiker*innengesundheit und als Musiktherapeutin, betätigt sich in der Lehre und verfolgt einen Forschungsschwerpunkt bezüglich gesunder musikalischer Exzellenz. Workshops und Fortbildungen zum Thema *Qigong und Stimme* gibt sie an verschiedenen Institutionen.

Weitere Informationen: Tina Hörhold, th@euphonikum.com

Anmeldung: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Colmantstr. 9, 53115 Bonn
Tel.: 0228-696004, info@qigong-yangsheng.de, www.qigong-yangsheng.de