

# Der Körper meiner Stimme

## Continuum und Stimmarbeit

**Catherine Kocher**

Continuum- und Tanzlehrerin

[www.beseelter-koerper.ch](http://www.beseelter-koerper.ch)

**An Chen**

Musikerin, Stimmbildnerin, Improvisatorin

[www.anchen.ch](http://www.anchen.ch)



# **Der Körper meiner Stimme**

## **Continuum und Stimmarbeit**

Um die persönliche, freie und kreative Stimme zu finden, braucht es ein bewusstes Handwerk, welches im Körper gründet. Nur so kann die Stimme gleichzeitig nach innen und aussen wirken.

Continuum ist ein Weg, den Körper bis in jede Zelle zu bewohnen; eine wahrnehmungserweiternde Reise ins Innere, die uns das Wunder des Körpers entdecken lässt. Unsere innere Landschaft ist ununterbrochene Bewegung und Teil des allumfassenden Lebensstromes. Continuum lehrt uns, mit diesem Strom in intime Beziehung zu kommen. Dieser vertiefte und sinnliche Kontakt mit sich selber gibt der Stimme einen fruchtbaren Boden. Umgekehrt ermöglicht es die Stimme, den – im Continuum – wahrgenommenen, inneren Bewegungen im Körper Ausdruck zu verleihen.

Continuum wurde 1967 von Emilie Conrad – ursprünglich Tänzerin – in Kalifornien gegründet. Diese Arbeit inspiriert weltweit KörpertherapeutInnen, Tanz- und Bewegungsmenschen, sowie alle, die daran interessiert sind auf kreativere und intimere Weise am Leben teilzuhaben.

### **BERN**

Atelier Créarte  
Mühlenplatz 15, Bern

**18. – 19. Oktober 2025**

SA 10h – 17.30h

SO 10h – 16.30h

### **KOSTEN**

CHF 350.-

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

### **ANMELDUNG**

An Chen, [an.chen@gmx.ch](mailto:an.chen@gmx.ch) 032 389 56 23