



# stimmart

Musik- & Gesundheitshaus

2. Hj. 2019



## Ein Leben in Balance

Mir hat das Leben in 37 Jahren einiges an Herausforderungen gestellt. Zu jeder Zeit gab mir die Musik und der Gesang die nötige Kraft, anstatt aufzugeben und mich körperlichen oder seelischen Schmerzen geschlagen zu geben, immer wieder Lösungen zu finden. Der Wissensdurst über die Funktionsweise des Menschen mit all seinen Knochen, Muskeln, energetischen Regelkreisen, Emotionen, Lern- und Leistungsverhalten und auch gesunder Lebensweise trieben mich an, immer weiter zu forschen und ganzheitlich zu behandeln.

Es gibt nichts Schöneres, als jeden Tag mit Dankbarkeit und Freude zu gestalten. Ich liebe das Leben und was es für mich bereithält.

Woraus ziehen Sie Ihre Kraft? Welche Motivation treibt Sie an? Möchten Sie auch das Leben gesund und vital gestalten?

Wenn Sie Lust haben, stöbern Sie in dieser Broschüre. Ich lade Sie herzlich ein, Neues auszuprobieren und Ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen!

Ihre Andrea Erdbrügger

## **Osteopathische Behandlung**

Mit Methoden aus der generellen Osteopathie, Atemtherapie, Reflexzonenarbeit und Regulationstherapie behandle ich:



### **Babie; & Kleinkinder**

Zur Stärkung des Immunsystems, Lösen von Blockaden, Energieaufbau, Behandlung von Hautproblemen, Atemstörungen, Darmproblemen, Unruhezuständen, Behandlung nach Impfungen u.a.

ca. 30 Min., 30,- €

### **Erwachsene**

Bei Wirbelblockaden, Problemen der Arme, Schulter, Beine, Muskelverspannungen, Depressionen, Burn Out, Stimmstörungen, Energieschwäche, schwere Beine, Dauermüdigkeit, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne

u.v.m. 45 - 60 Min., 45,- €





Musik

### **Musikgarten Phase 1 (1,5 – 3 Jahre)**

Start/ Ende: 04.09. - 18.12.2019\*

Wochentag: Mittwoch, 15.00 -15.40 Uhr

Kosten: 12 Treffen, 90,- €

### **Musikgarten Phase 1 (1,5 – 3 Jahre)**

Start/ Ende: 03.09. - 17.12.2019\*

Wochentag: Dienstag, 15.00 -15.40 Uhr

Kosten: 13 Treffen, 97,50 €

Durch den Musikgarten wird das Kind in allen Sinnesbereichen gefördert und gefordert. Neben der Freude am musikalischen Tun kann es durch konsequente Teilnahme auf ein Lern- und Leistungsniveau voll Leichtigkeit gelangen.

weitere Kurse unter:  
[www.stimmart.com](http://www.stimmart.com)



### **Musikgarten Baby (0 – 18 Monate)**

Start/ Ende: 04.09. - 18.12.2019\*

Wochentag: Mittwoch, 9.00 – 9.40 Uhr

Kosten: 14 Treffen, 105 €

### **Musikgarten Baby (0 – 18 Monate)**

Start/ Ende: 04.09. - 18.12.2019\*

Wochentag: Mittwoch, 10.00 – 10.40 Uhr

Kosten: 14 Treffen, 105,- €

### **Musikgarten Phase 2 (3 – 5 Jahre)**

Start/ Ende: 03.09. - 17.12.2019\*

Wochentag: Dienstag, 16.00 -16.40 Uhr

Kosten: 13 Treffen, 97,50 €

*\*Herbstferien NRW sind unterrichtsfrei*



## **Beratungsgespräch | Gesundheits-Check**

Damit Organe und Regelkreise mit Energie versorgt werden können, muss diese frei fließen. Der Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System und die Blutgefäße bedürfen der vegetativen Balance, um einwandfrei regulieren zu können. Dies ist messbar.

Erfahren Sie die Auswirkungen von Stress auf Ihren Körper und die Ursachen Ihrer Symptome.

incl. HealthMonitoring, Auswertung &  
Probeanwendung iLife-SOMM

60 - 90 Min.  
77,- €





Gesundheit

Einzel, 24 Min.	30,- €
5er-Ticket, 24 Min.	125,- €
5er-Ticket spezial*	200,- €

10er-Ticket, 24 Min.	240,- €
10er-Ticket spezial*	390,- €

Beratungsgespräch ca. 90 Min. mit 1x Probeanwendung	77,- €
---	--------

*\*Spezialanwendungen wirken zur Lösung Ihres persönlichen Symptoms durch Organ- und/ oder Meridianaktivierung.*



## Vocal Free

Themenorientierte  
Stimmbildung  
Gruppe, 5-8 Teilnehmer



Themenorientierte Stimmbildung. Mache Stimme, Atmung und Körper fit für das Singen. Beginne mit Modul A und sichere deine Basics. Aufbauend lernst du ab Modul B und C erste neue Gesangstechniken, erhältst darauf abgestimmte Einsingebungen und Anleitungen zum Stimmtraining. Am Ende jedes Blocks bietet ein geselliger Musikabend optional die Möglichkeit, dein Erlerntes vorzutragen.

### **Modul A: Support | Atmung als Basis**

Deine Atmung steuert unbewusste Prozesse beim Singen. Atemwahrnehmung, -vertiefung und -kräftigung sorgen für eine klare Stimme und längeren Ausatem. Das Singen bekommt eine Leichtigkeit, mit der du deine bisherigen stimmlichen Grenzen erweitern kannst.

montags, 18 - 19 Uhr  
02.09. - 07.10.2019

5 Treffen+

Kosten: 60,- €

[www.stimmart.com](http://www.stimmart.com)





## Vocal Free



Stimme

### Modul B: Pure Stimme

Finde den klaren Stimmton - frei von Überlastungs-symptomen. Die Koordination von Atmung und Stimme ist erforderlich, um ausdauernd singen zu können. Die Lösungsphase in der Atemmuskulatur und die darauffolgende Kraft der Einatmung ist ausschlaggebend für die Belastbarkeit deiner Stimme. Erkenne deine Grenzen und lerne neue Möglichkeiten, deine stimmlichen Fertigkeiten auszubauen.

28.10. - 02.12.2019

montags, 18 - 19 Uhr

6 Treffen+

Kosten: 72,- €

weitere Termine siehe Homepage

### Modul C: Start Up<sub>1</sub> & VocalTechnique

Mit der richtigen Technik kann deine Stimme nicht nur in verschiedenen Stilen gut klingen, sondern auch über längeren Zeitraum problemlos eingesetzt werden. Lerne Techniken wie Overdrive und Neutral kennen und erprobe dich in der Anwendung. Du erfährst Tipps und Tricks für deinen klangvollen Auftritt. Modul A+B sind Voraussetzung zur Teilnahme.

Voranmeldung möglich



### **Atem- & Stimmcheck**

Lasse deine stimmlichen Fähigkeiten und Entwicklungschancen unter fachlichen Aspekten prüfen und analysieren. 40,- €

### **Gesangsunterricht**

Ob allein auf der Bühne oder als Solist im Chor; ich schaue deine gesanglichen Fähigkeiten an und zeige dir Methoden aus physiologischer Stimmbildung sowie CVT (Complete Vocal Technique). In dieser Art von Stimmbildung erhältst du dein persönliches Stimmtraining. Eine Einzelstunde umfasst 40 Minuten Unterricht incl. Terminabsprachen.

Einzelstunde: 40,- €

5-er Ticket: 190,- €

10-er Ticket: 350,- €



**Anmeldung:** [www.stimmart.com](http://www.stimmart.com)  
Mobil: 0151/ 629 420 93



Trommeln



## **Drum-Session**

An diesen Abenden wiederholen, festigen und erweitern wir Basisrhythmen, lernen Trommelstücke für Auftritte sowie Begleitrhythmen für den Gospelchor "inTonation", Rahden.

freitags, 14-tägig, 18 - 20 Uhr  
Start: 06.09.2019  
7 Treffen+ 80,- €

## **Anfängerkurs**

Einfach trommeln!  
Lerne erste Rhythmen und Handtechnik, um afrikanische Grooves zu spielen und gemeinsam mit der Gruppe umzusetzen.  
Ein Spaß für jedes Alter.

freitags, 14-tägig, 17 - 18 Uhr  
Start: 06.09.2019  
3 Treffen 30,- €

## **Andrea Erdbrügger**

Gesundheitsberaterin HHC, iLife Intern. Est.

Atem-, Sprech- & Stimmlehrerin

VocalCoach

Sängerin

Westermoor 5

32369 Rahden

Fon: 05771/ 607 963

Mobil: 0151/ 629 420 93

<https://stimmart.ilifesomm.com>

<https://stimmart.ilifecam.com>

[www.stimmart.com](http://www.stimmart.com)



*... und das Leben lacht!*